街と暮らしのトキメキをデザインする地域情報紙

City Life

We are Planet Sailors. since 1986

シティライフ北摂WEST版

2019 DECEMBER vol.202 12
北摂WEST
吹田・豊中
箕面・池田

発行 株式会社シティライフNEW http://citylife-new.com E-mail info@citylife-new.com ■〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23 TEL06-6338-0640 FAX06-6368-3505

11月25日発行 無料
シティライフは再生紙を使用し、植物性インキで印刷しています。

北摂で味わう 至極の一杯

P.26に掲載

巻頭特集
2~3 長く付き合えるモノ 上質な時間を過ごせるコト マイプレミアム

17~20 EXPOCITY press vol.41

特集① 4 年末は卸価格のジェットがおトク!
美容・エステ 6~7 頑張った自分にキレイのプレゼント ご褒美Menu
特集② 10~11 吹田グリーンプレイス・ウィンターフェスタ
子育て 12~13 「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ Kids&Mom
グルメ① 29 忘年会・新年会・女子会に パーティー・宴会プラン
グルメ② 30~31 “今”食べたい 北摂グルメGUIDE
特集③ 32 健康寿命をのばそう -Let's extend Healthy Lifespan-
ニュース 33~35 City Life NEWS「千里中央の開発について」

表紙/撮影:山口真一 ディレクション:和田拓也
撮影協力:麺や齋とう

ラーメンEXPO 2019 in 万博公園
同時開催
さばEXPO ギョーザEXPO
P.23~25に掲載

長く付き合えるモノ
上質な時間を過ごせるコト

マイプレミアム
MY PREMIUM

「こだわりの製法で作られたモノを使いたい」「体に優しい上質な食材を食べたい」など、暮らしのなかでこだわりはありませんか？
今月号は読者の皆さんの「マイプレミアム」になるようなモノ・コトをシティライフ編集部が紹介します。

1.
アートギャッベ（手織り絨毯）
16,000円～
上質な羊毛を手織りした世界で一つだけの絨毯。リビング用の大きなものから、キッチンや玄関、座布団として使える小さなものまで大きさはそれぞれ。

冬も夏も心地よい 手織り絨毯の魅力

近頃、色々なショップで見かけることが多くなった「ギャッベ（絨毯）」。一言でギャッベといってもイラン製やインド製、手織りや機械織り、羊毛の質の違いなど品質はさまざま。中でもおすすめは「アートギャッベ」。イランの山岳地帯で暮らすカシュガイ族の女性が一枚一枚自由な感性で織っている絨毯で、上質な羊毛と高い技術を持つ織り子が作った高品質のものが、アートギャッベと称される。

原料がウールだからといってすべてが上質で一年中快適ではなく、ギャッベによっては触り心地がチクチクするものも。アートギャッベは、寒暖差の激しいイランの高地に住む羊の紫外線をあまり浴びていない冬毛のみを使用することで、油分をたっぷりと含み、驚くほどふわふわでなめらかな肌触りに。湿気を吸って発散するので夏はさらっと気持ち良く、冬はあたたかな空気をため込み、一年中快適。冬も好きだけど夏の感触が特に好き！という方が多いのも、この上質なウールを使っているからこそ。そして、肌触りと共に感じてもらいたいのが、踏み心地の良さ。手織りの絨毯はその織りの構造上、丁寧に根気強く作られたものにこそ生まれる独特の弾力がある。これがなんとも気持ち良い。汚れにも強く、その織りの細かさゆえ、毛足の奥に入ったごみや食べかすを住みかとするダニの心配も少ない。アートギャッベは全国の取扱いショップの店頭でのみ販売。

クリスマスプレゼントとしてなど、新たな年をギャッベと迎えてみては。

質の良い絨毯が欲しくてアートギャッベに辿り着きました。デザインと手触りが最高です。

編集部 みづ

アートギャッベの特長

化学染料不使用
ザクロやクルミの皮などの染料で草木染め
厳選された羊毛
良質な毛で紫外線をあまり浴びていない冬毛だけを使用
優れた機能性
天然の羊の油分で防汚性・調湿性に優れている
想いが込められた文様
健康や長寿などそれぞれの文様には願いが込められている

天然ウール100%で天然の草木染めなので、子どもにも安心。耐久性が高く50年以上長持ちするという。

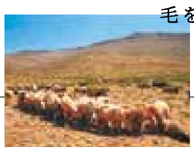
ミニアートギャッベ展 開催

座布団やチェアパッド、玄関やベッドサイドなどで使えるミニギャッベ展。羊毛のふんわり感が一番残る染めていない原毛が揃う。

日時：12月7日（土）～12月29日（日）
11時～21時
場所：シンプルハウス
梅田NU茶屋町店

アートギャッベができるまで

羊を育て、毛を刈り紡ぐ



植物でできた染料で染める

何万回も織り返して織り上げる

こうして完成まで織られていく

取材協力
シンプルハウス NU茶屋町店
大阪市北区茶屋町10-12 NU茶屋町3F
営／11時～21時
☎06-6136-6017
シンプルハウス で検索

機能性はもちろんですが周りと違うおしゃれを楽しんでいます。

編集部
にしもっちゃん

選ぶのが楽しくなる洗練された店内。眼科医や視能訓練士とも連携し、メガネの悩みに親身に対応。

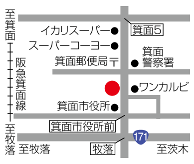
見え方も見た目も心から満足できる
素敵なメガネ選びを通して視生活環境を向上へ

従来の眼鏡店の枠を超え、“眼”のプロフェッショナルとして乳児から高齢者までゲスト一人ひとりに誠実に向き合ってくれる眼鏡店。この道27年のキャリアを持つ店主の鍋島さんが今年6月に独立開業した。ゲストによりよい視生活環境を提供するため、とくに力を入れているのが見え方。測定に時間をかけ、度数を合わせるだけでなく「近くを見るのが苦手」といった見え方や両目のバランスなどそれぞれの特徴を“診て”、「楽に見える」ものを提案する。「顔が明るく見える」などデザイン面の助言も的確で、頼もしい。取り扱うブランドは、直接デザイナーと話して厳選した11ブランド。「『似合うメガネが見つからない』『メガネをかけるとストレス』という方はぜひ一度お越しください。メガネ選びは楽しいものです。本当に素敵で楽なメガネを体験できますよ」。

上）視生活環境の質を高め、個性が引き立つメガネを提案。「自分にフィットしたメガネは、その人を若く美しく魅力的に見せます」と鍋島さん。
下）鍋島さんは、自身の子どもが弱視治療用メガネを使うことになった経験も踏まえ、子どものメガネ選びでも保護者の目線で情報を提供してくれる。

2.
「lafont」「kamuro」「japonism」「viorou」
背景や物語が感じられるブランド、作り手の顔が見えるブランドがそろい、シンプルだがクオリティが高いものやデザイン性に富んだフレームが並ぶ。

Pot眼鏡店〈ポットメガネテン〉
箕面市西小路2-7-16箕面朝日ビル1F
営／9時半～19時
毎週木曜・第三日曜休み　P1台
☎072-737-5915
https://www.pot-meganeten.com/



野菜嫌いの
うちの子も、志野の里で
買った野菜ならサラダ
でも食べてくれます！

編集部
はるか

豊能町の栄養たっぷり冬野菜 12/28（土）に年末大感謝祭を開催

きれいな水と空気、昼夜の気温差が大きい豊能町で育った野菜は、本来の甘味と香りが楽しめて味も濃いのが特徴。新鮮な野菜やスーパーには並ばない珍しい農作物を求めて、遠方からも多くの人が訪れる。年内は毎週水曜（9時～12時）、土・日曜（9時～15時）に営業、12/28（土）は年末大感謝祭を開催するので、ぜひ訪れてみて。

年末大感謝祭開催！
12月28日（土）9時～15時
- 餅（6個入り）限定100パック販売
- 稲穂のお正月飾り簡単キット販売
- 豊能町冬野菜
- 温かいおぜんざい振る舞い（先着50名）

お正月の準備は志野の里で！

4.

とよのんにも
会える！

あま～くておいしい
おぜんざいがふるまわれる！
※写真はイメージ

豊能町直売所 志野の里〈シノノサト〉
豊能町余野245-1
072-703-2189
営／9時～12時（水曜）
　　9時～15時（土・日曜）
※水・土・日のみ
駐車場あり
※12/29最終営業、1/11営業開始
公式LINE
ID:@zvh5271d
072-739-3424（平日のみ）

優雅な香りと
デザインが
気に入っています。
除菌や消臭効果も
あるため急な来客も
大歓迎です。

編集部
にしもっちゃん

世界のセレブに愛される 極上の癒しの芳香

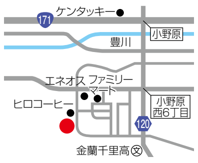
アロマの本場ロンドンで生まれで数々のギフト賞を獲得、世界中にファンを持つ「アシュレイ＆バーウッド」。西日本では最大の取り扱いを誇り、その他にも国内外のハイセンスなインテリア雑貨が並ぶ。特にフレグランス系を中心に、この時期ならではのギフトアイテムは豊富にそろう。

シーズンにより入れ替わる売り場も楽しい。今はギフトにもオススメの冬小物などが豊富に揃う。

アシュレイ＆バーウッド
5,400円～
職人が1点1点手作りした美しさに加え、高い空気清浄作用も特徴。最高級の香りとともに空間をクラスアップさせてくれる。ギフトにもピッタリ。

3.

SAF par rencontre
〈サフ パール ランコントル〉
箕面市小野原西4-10-5
営／10時～18時
火曜定休（12/31、1/1、1/2は休み）
P3台
072-737-6331
http://rencontre-shop.com
https://www.instagram.com/rencontre_inc/



部屋に置いていると
気持ちまで明るくなり
そうです。ギフトにも
ぴったり！

編集部
きのP

オリジナルのプリザアレンジで お正月・クリスマスを 可愛く彩る

6.

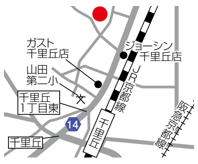
プリザーブドフラワー、ハーバリウム、アロマワックス……。見ているだけで癒される可愛いの作品を自分で作ることができる同教室。この時期にぴったりのクリスマス・お正月向けのレッスンが登場！季節を彩るインテリアや、贈り物にもぴったり。先生は優しく気さくな人柄で、丁寧に教えてくれるので初心者の方もご安心を。お稽古サロンは少人数・完全予約制でフリーコースやディプロマコースなども。まずは気軽に体験ワークショップへ！

お正月飾りワークショップ
4,000円（税別）
玄関にリビングに飾れる、お椀程度の大きさのアレンジ。（金屏風、台座等はレッスン対象外）
開催日時：12月11日（水）、13日（金）・13時～
定員：15名（埋まり次第終了）
※別日も可能、その場合4,500円。要予約。

プリザーブドフラワーのレッスンも。自分好みのアレンジメントを作り、日常から離れる夢中になれる時間を。

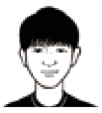
クリスマスのハーバリウム（1,800円～）。クリスマスアレンジもまだ間に合う！

Story
〈ストーリー〉
吹田市新芦屋上2丁目
（詳しくはお問合せください）
Pあり
090-5048-5524
http://ameblo.jp/story0111/



特典 「シティライフを見た」で
● プチプレゼント付き
（要予約・12月末まで・新規の方）

身体に良くてダイエット
している人にもおすすめ。
パッケージがかわいいので
手土産の定番です。



編集部
たいこ

カラダが喜ぶオーガニック ちょっと贅沢な 朝食＆おやつに

栄養価が高く、アンチエイジングフードとして注目を集めるナッツ。同店は有機JAS認証のアーモンド・カシューナッツ・ヘーゼルナッツ…など種類豊富に取り揃えている。鮮度を優先させるために、生の有機ナッツを仕入れて店内でロースト。市販のナッツに比べ、驚くほどカリッとして香ばしさが鼻に抜け、噛めば噛むほど甘味が増す。ナッツ以外にも、グラノーラやGI値の低い椰子花蜜糖をコーティングしたものなど選ぶのが楽しい！通販もしているので、贈り物としてもぜひ。

オーガニックメープル
1,188円（180g）
オーツ麦にメープルをたっぷりと染み込ませ焼き上げる。ピーカンナッツ、アーモンド、カシューナッツ、ドライフルーツたっぷり。（ノンシュガー、グルテンフリー、トランス脂肪酸ゼロ）

5.

店内ロースト
だから香ばしい

Menu
- フルーツ＋ナッツ……………864円（90g）
- スペシャルフルーツ………1,188円（180g）
- 椰子花蜜糖………………1,944円（400g）

オーガニックナッツ＆グラノーラ専門店
BORN TO BE
〈ボーントゥビィ〉
豊中市向丘2-10-10
リ・ライフビル1F
営／11時～19時　火曜定休
06-4867-4919
http://www.born-to-be.jp

長年、高槻で
愛されているのには
やっぱり理由がありますね！
リッチなコーヒーを
味わってみてください。

編集部
みづ

厳選豆をブレンドしてるから "全然あきない" "毎日飲みたい"

今年の8月に20周年を迎え、開放的な店内にリニューアルされた同店。開店当初からあった「スタンダードコーヒー」がブレンド内容一新され「芥川ブレンド」に、さらに内容がリッチにリニューアルされたのが、今回ご紹介する「高槻ブレンド」。大好きな高槻に感謝して名付けられたというこの一杯があれば、きっとあなたの生活が豊かになるはず。

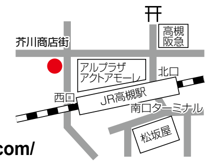
8.

高槻ブレンド　540円（100g）
今秋デビューした、高槻生まれのスペシャルティコーヒー。香り豊かで甘さの強いグァテマラをベースに焙煎職人がじっくり丁寧に焙煎した逸品。

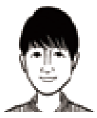
店舗はもちろん、ネットショップでも購入可能。

便利なコーヒーバッグタイプは、家滝れコーヒー初心者の方も簡単。108円/1袋。

自家焙煎のコーヒー豆販売
マウンテン
高槻市芥川町2-8-21
営／10時～20時
日曜定休
072-681-2351
http://mountain1999.com/



歯は一生もの。
正しいケアを
するためには
医師推奨のものが
安心です。



編集部
まえで

歯科医院のデンタルエステで キレイで健康な歯、口腔環境へ

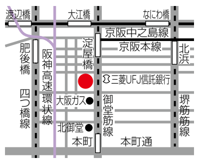
今年5月に淀屋橋にOPENし6ヵ月、クチコミで広がっている同院。ホワイトニング、歯のクリーニング、ガムピーリング、歯石とり、ヤニとり、ガムマッサージなど会員制のサロンを運営（先着100名）。矯正治療やインプラント治療なども行っている。大切な歯、最良のケア方法を見つけて。

7.

HYDRO SONIC PRO
ハイドロソニックプロ　25,800円
歯と歯肉を傷つけず口腔内をしっかり磨くことができる、スイス製の最新音波式電動歯ブラシ。「今までで1番の磨き心地！」とスタッフにも好評。歯科専売品。

クラプロックス、1,010円。通常の歯ブラシのおよそ10倍の7,600本の超極細毛。3ヵ月使用できるそう。商品はHPのオンライン診療からネット購入も可能。

HANA Intelligence
歯科・矯正歯科
大阪市中央区伏見町4-2-14
WAKITA
藤村御堂筋ビルB1F
営／火曜～土曜 9時～17時
06-6210-4816
https://www.hana-intelligence.com/



淀屋橋駅13番出口より徒歩1分
本町駅2番出口より徒歩5分

特典 「シティライフを見た」で
● 初回カウンセリング込みホワイトニング
……………30,000円→**10,000円**
（要予約・12月末まで）

毎日の暮らしをもっとおいしく。お正月準備にも役立つ!

年末は卸価格のジェットがおトク!

年末年始は贅沢においしいものを食べたいですよね。卸価格だからなんでもおトク!!

編集部 まっつー

ジェットの食品エリアはココがスゴイ!

- **各コーナーのバイヤーが全国から厳選**
  実際に現地を訪ねて、お客様に自信を持ってオススメできるモノを厳選。
- **高級食材も日常づかいも全部卸価格!**
  お正月に食べたい高級食材も、日々使うこだわりの調味料も全てが卸価格!

安いだけじゃない
バイヤーイチ推しの
いいモノがいっぱい

いよいよ12月。年末はお正月準備も含めて、お買い物に出かけたくなりますね。そこでオススメなのが箕面船場のジェット。すべてが卸価格でおトクなのはもちろん、バイヤーが全国を飛びまわって見つけてきたこだわりの商品がいっぱい。編集部まっつーがひと足お先に、その魅力をレポート!

米　目利きバイヤーの新米6選

「毎日食べるものだから、おいしいごはんにしたい!」新米揃いでラインナップ。

食品バイヤーの中村です。私が自信を持ってオススメする新米6選です!

魚沼産こしひかり 雪蔵仕込み(上左)
南魚沼地区を中心に契約農家が丹精した玄米を、天然雪の雪蔵倉庫で超低温保管で鮮度を保持した逸品。

氷温熟成 奥大山こしひかり(上中)
鳥取県の米どころで知られる大山山麓で育まれ、湧き水と昼夜の寒暖差で甘みのあるおいしいお米です。

新潟米 新之助(上右)
大きな粒が自慢の「新之助」。まろやかな甘味とコクの深さと豊潤な味わい。弾力ある食感も魅力です。

出雲国 仁多米(下左)
標高300〜500mにある棚田で有機質の土と清らかな水で作られたコシヒカリ。もっちりと甘いお米です。

山形 雪若丸(下左)
米の食味ランキングで最高位の「特A」を参考品種として受賞。「つや姫」に続く山形が誇る新しいブランドです。

有機JAS オーガニックコシヒカリ(下左)
農薬や化学肥料を一切使用していないオーガニックのコシヒカリもラインナップ。真空包装でおいしさ長持ち。

調味料　全国から良いものをバイヤーがセレクト 自信をもってお届けできる品ばかり

醤油 実際に現地に赴いてセレクト

ヤマチ醤油(杉樽仕込み)
能登の風土の中、杉樽木桶仕込みを守る醤油蔵。蔵人が手間と時間をかけて、造った醤油やポン酢は刺身や鍋にぜひ!

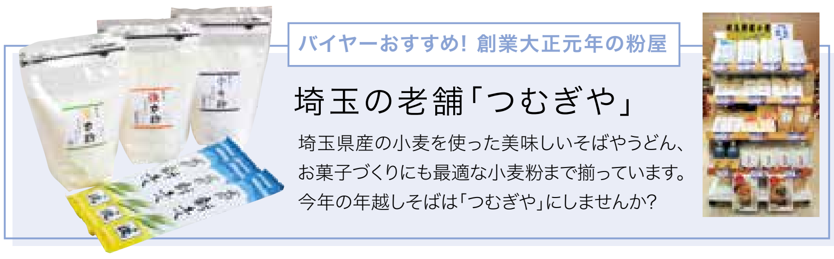
黒酢 太陽が育てた味

大山食品のカメ仕込み黒玄米酢プレミアム
品質の良い玄米と良質な天然水、麹、種酢を地中に約1/3埋め込んだカメに入れて、南国の太陽と時の力、そして職人の目でつくられています。

食用油 毎日使うものだから、健康にもこだわりたい

ヤマチ醤油は蔵も見学してきました。冬の鍋に柚子ポン酢がオススメです!

(左から)
高級オリーブオイルブランド「メルガレホ」(セレクション・オリジナル・コンポジシオン) アグリオリーブ小豆島、国産えごま油
オリーブオイルはダイエット中でも安心。人気のブランド「メルガレホ」の商品も多彩に揃っているので、お気に入りを見つけよう。他にも小豆島のオリーブオイルや健康的な生しぼりのえごま油もオススメです。



バイヤーおすすめ! 創業大正元年の粉屋

埼玉の老舗「つむぎや」

埼玉県産の小麦を使った美味しいそばやうどん、お菓子づくりにも最適な小麦粉まで揃っています。今年の年越しそばは「つむぎや」にしませんか?

迎春　お正月準備もこだわりの品々がいっぱい

小田原 鈴廣かまぼこ
小田原かまぼこの伝統を守る、鈴廣のかまぼこは天然素材を使い、化学調味料は一切使わず、保存料無添加のおいしさです。

いなか餅、魚沼黄金もち
お正月に欠かせない丸餅も、おいしさにこだわるならこの二品!!丹念に搗きあげたコシのある餅です。

お鏡餅も種類豊富に!
お正月は新年の神様である「年神様」を家に迎えて・もてなし・見送るための行事。お迎えした年神様の居場所が鏡餅と言われています。

珈琲 紅茶　めずらしいレア商品も! おいしい一杯を楽しんで

寒くなる季節、温かいコーヒーや紅茶はごちそう!

コーヒーは地元大阪の3ブランドがイチ推し!

- **●山本珈琲(左)**
  箕面公園にカフェがある、山本珈琲もラインナップ。クセのない深いコクと味わいが人気。
- **●arab coffee(中)**
  カップクオリティを追求するロースターとして、自社での直接買い付けを行っています。
- **●TASHIRO COFFEE(右)**
  東大阪にある、新鮮さと品質にこだわったスペシャルティコーヒーの専門店。

カレルチャペック紅茶店
東京・吉祥寺が本店の人気紅茶店。バラエティ豊かなテイストと可愛いパッケージで、ギフトにもオススメ。

「People Tree」のコーヒー&ハーブティー
どちらもオーガニックだから、安心のおいしさ。

えいこく屋紅茶店
愛知にある1978年創業の紅茶専門店。スリランカやヨーロッパから直輸入する紅茶のほか、スパイスも人気!

菓子 ジャム　クリスマスやお正月にちょっと贅沢なお菓子を

フルーツたっぷりまさにジュエルなジャムです!

パーティーシーズンの12月は、ママ友たちと集まってホームパーティをすることも多いのでは?大人も納得のおいしいお菓子がジェットにはいっぱい。この機会におトクに買っておきましょう。

たかはたファームのジャム&フルーツソース
山形県高畠町から届くナチュラルなおいしさもバイヤーのおすすめ。ジャムやフルーツソースは、パンやヨーグルトにぴったり。毎日の食卓をおいしく彩ってくれるはずです。

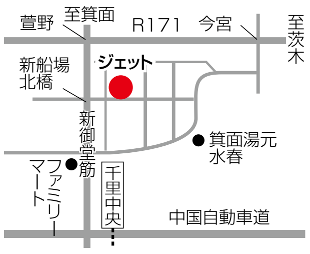
フェアトレード「People Tree」のチョコレート
「人も木も地球に生きるすべてがフェアに暮らせる世界に」がコンセプトのPeople Tree。フェアトレードのカカオで作られた様々な味のチョコレートはバレンタインにもぴったり。

(株)ジェット

大阪府箕面市船場東2-2-2　営/9:30〜17:30
072-729-3531(大代表)
お掛け間違えのないようご注意ください。
http://www.jet-manei.jp/

[駐車場約1,000台完備]
当日お買上げ額2,000円(税抜)以上で駐車料金無料

アクセス
電車をご利用の場合/北大阪急行　千里中央駅(北改札口)下車。千里ライフサイエンスセンター前、阪急バス12番のりばから10分毎に往復するニュームジェット直行バス(220円)をご利用ください。



※2019年12月30日〜2020年1月2日・9日・16日・23日は休業日となります。

ファッションから生活雑貨、化粧品まで!ジェットはまだまだおトクがいっぱい!!

シティライフ読者特典①
ジェット箕面店でお買い物ができる
1日体験入館
(2020年1月末まで)
※ジェット本館受付で「シティライフを見た」と言えば入館可能です。
※お連れ様もご一緒にご利用いただけます。
※期間中何度でもご利用いただけます。

シティライフ読者特典②
コーヒー、紅茶、ジュースから選べる
喫茶引換券
(2020年1月末まで)
※こちらのチケットをご入店時、受付係員にお見せください。喫茶券とお引き換えいたします。
※東館6F喫茶でご利用できます。

困り事は プロに頼って 解決!!

暮らしを豊かにしてくれる
プロフェッショナル

外壁塗装工事が評判
1戸建て35坪以内55万円

自社社員の施工なので、どこのお宅に対しても高い品質で施工。安心の3回塗りで、必要に応じてバイオ洗浄や高圧洗浄でカビや苔を根こそぎ排除する。外壁のトラブルは塗装して大体1～2年後にわかるのが怖いところ。同社なら地域密着で10年保証もしているので安心。それでいて、職人直請や材料直接仕入れなので35坪以内55万円(税別、足場代込)という低価格を実現している。

PROFESSIONAL
外壁塗装工事 ならこの人

代表取締役
原元　進さん
「ご縁のあったお客様とは一生涯のお付き合いをモットーに丁寧な仕事をお約束します」

特　典　「シティライフを見た」で
- 6帖洋室1室の壁**クロス張り替え無料!**
(外壁塗装された方、12月末まで)

無金利ローン実施中
※100万円　36回払いまで

進和リフォーム株式会社
〈シンワリフォームカブシキガイシャ〉
吹田市南吹田5-2-5
営/9時～20時　水曜定休
0120-46-7760
mail:info@shinwa-reform.co.jp
街の外壁塗装やさん　吹田店　で検索

1つでも当てはまるなら、まずは屋根・外壁診断を

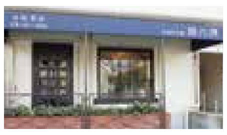
- □前に塗り替えしてから8年以上経過している
- □塗り替え時期、建物の状況を知りたい
- □お値打ちに済ませる方法を提案してほしい
- □他社で見積もりしたが、妥当かどうか知りたい
- □「今すぐしたほうが良い」と言われたが本当?

幅広い品目を丁寧に見積り「こんなものは」と諦める前に電話を

両親、祖父母の家の片隅に眠っている古道具や古書、古美術品など、ちょっと昔の懐かしいものはないだろうか。古すぎて「こんなものは売れないだろう」と勝手に諦めていたり。でも実はその古道具が思わぬ価値を持っているかもしれない。実際、査定の依頼主からは「えっ?こんなものまで値段がつくの?」と驚かれることも珍しくないそう。遺品整理、生前整理、引っ越しや年末の大掃除などで出てきた"古いもの"があれば、処分業者やリサイクル店にまとめて依頼する前にまずは何でも相談してみよう。同店は長年の知識と確かな目で幅広い品目を1品1品丁寧に鑑定。古き良き価値あるものを決して見逃さない。家族が大切にしていた思い出深い品々も誠実な対応で鑑定してくれるので安心して任せられる。他店で価値がないと言われたものでも諦めずまずは同店に相談してみよう。

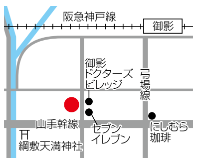
PROFESSIONAL
古美術骨董品 ならこの店

骨董や古書、古美術品と聞くと敷居が高く感じる人もいるのでは?でも安心!気さくで話しやすい上野オーナーが直接無料で査定に来てくれる。遠慮なく何でも尋ねてみて!



関西一円で無料出張!御影にある実店舗だが不在が多いので、店舗に行かれるときは必ず事前に電話を!

近畿一円出張無料
古道具・古書 緑六洞
〈ろくろくどう〉
神戸市東灘区御影3-11-20
営／9時～19時　年中無休
078-851-6699
詳しくは　緑六洞　で検索を



兵庫県公安委員会公認　第631119800026号
※出張買取等で不在が多いので、直接来店の際は必ず事前に電話して下さい。※貴金属・ブランド品の買い取りはしていません。
※電話による買い取りの勧誘はしていません。

取り扱い品目(一例)

【古道具・古美術・骨董品】
書画、掛軸、日本画、木版画、茶道具、煎茶道具、香道具(香木)、仏教美術、中国美術、墨硯、金工、根付提物、銀製品、錫器、鉄瓶、陶磁器、漆器、軍装品、刀装品

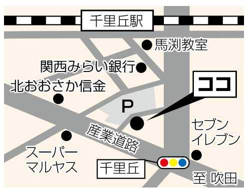
【古本・古書】
学術書、専門書、実用書、言語、宗教、哲学、数学、東洋医学、鍼灸、薬学、占星学、武道、書道、歴史考古学、戦記物、古文書、古地図、浮世絵、刷り物、鉄道切符(硬券・軟券)、雑誌

【趣味の収集物など】
切手、小銭・コイン、記章勲章、和楽器、尺八、能面、カメラ、レコード、CD、おもちゃ、鉄道模型、着物、装身具(帯留・かんざし)、囲碁将棋、こけし、郷土玩具、記念品、贈答品、洋酒(ウィスキー・ブランデー)

家の片隅、押し入れの奥に眠る古いもの。処分業者やリサイクル店に一括処分依頼する前に相談を。
「シティライフを見た」と電話するとスムーズです。

おかげさまで9年目!専門店だからできる
金　プラチナ　ブランド品
高価買取!!

ただいま"金"価格高騰中!!
11/12(火)現在の金相場による買取価格
K24 → 5,416円
K18 → 4,132円
今がチャンスです!
金相場の変動により、ご来店時に買取金額が変更となる場合がございます。



千里丘西口より徒歩約2分
入りやすい1階路面店
目の前にコインパーキング有り!
(有料)※1時間無料駐車場券お渡しします(ご成約の方に限り)

金券・テレカなども絶賛買取中!
当店ではお客様の商品を目の前で一点一点、丁寧にスピード査定!

買取&販売 ボスフル千里丘店
摂津市千里丘1-10-3　営／11時～18時30分(日祝～17時)　定休／毎週木曜日、第2・4水曜
06-6330-5011 www.bossfull.com

気になる汚れをまとめてお掃除
プロによる低価格ハウスクリーニング

日頃のお手入れで気になる汚れがある方におすすめ!丁寧な対応と技術でリピーターも多い「おそうじ革命 茨木駅前店」。清掃歴25年、厳しい研修を合格したプロが専門的視点で隠れた汚れも見つけ出し徹底的にキレイにしてくれる。水回りのお掃除にお得なセットメニューもあり!さらに年末大掃除に向けて割引を実施中。お得なこの機会に気になる個所をまとめてお掃除しよう!

PROFESSIONAL
お掃除 ならこの店

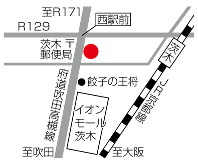
エアコンを分解し、エコ洗剤を使用。高圧洗浄で洗い流し、内部に潜むカビやほこり・花粉を除去。

特　典
年末大掃除10%OFF(1月作業の場合は20%OFF)

- エアコン一般 ……… 9,072円→**8,165円～**
- エアコンおそうじ機能付き ……… 16,000円→**14,400円～**
- キッチン ……… 15,000円～→**13,500円～**
- 浴室 ……… 14,000円～→**12,600円～**
- レンジフード ……… 14,000円～→**12,600円～**
- トイレ+洗面所 ……… 14,000円～→**12,600円～**

※価格は全て税別　※詳しくはお問い合わせを(1月末まで)

おそうじ革命　茨木駅前店
茨木市西駅前町14-19
茨木第二ビル7F
営／9時～20時
HPにて「お客様の声・おそうじブログ」公開中!
072-648-7278
https://osouji-osaka.com



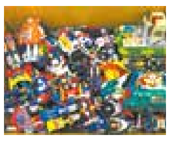
お得な水回り2点セット24,000円～
主婦に大人気の水回り清掃がセットお申込みで大変お得に!
「キッチン」、「レンジフード」、「浴室」、「洗面所+トイレ」、「トイレ+トイレ」のいずれかの組み合わせから選べる。詳しくはお問い合わせを。
※単品のご注文もOK
※価格は全て税別

使用済みや欠品があっても査定OK
無料出張でまとめて買い取ってもらおう

年末は大掃除の時期!使わなくなった子ども用教材やおもちゃ、ゲームなどが自宅に眠っているなら、無料で出張買取をしてくれる「トレジャー」に相談するのがオススメ!年間50万点以上の買取実績を誇り、使用済みや欠品のある教材でも査定OK。30年以上前のゲーム機やソフト、フィギュアなど買取対象は様々で、高額査定なのも嬉しいポイント。送料無料の宅配買取もOKとのことなので問合せしてみよう。

PROFESSIONAL
買取 ならこの店

ディズニー英語システムは15年前の教材でもOK!ワールドワイドキッズや七田教材、キュボロやクアドリラ、WAKUブロック、スカリーノ、ネフなどの木製玩具も買取。



昭和時代のボロボロおもちゃも買取中!塗装のはがれた超合金やウルトラマンのソフビ人形など、欠品商品も買取中!

教材・絵本・玩具・ゲーム・フィギュア・エアガン買取
買い取り専門店 トレジャー
関西買取センター
受／9時～20時
年中無休
古物許可No.大阪府公安委員会
第622010123619号
0120-977-719

▲おもちゃ用 webはコチラ　▲教材用 webはコチラ

買取例
- 仮面ライダー系変身グッズや戦隊ロボ・レゴ・フィギュアなど
- シルバニア・リカちゃん人形・プラモデル他
- 絵本・木製玩具・知育玩具・知育CD・DVDなども

特　典
「シティライフを見た」で
買取額20%UP!(12月末まで)

品質そのままでお得な電気プラン
今なら1年中、全日曜日が半額に

家庭はもちろん、商店や事業所など全ての電力利用者が、電力会社や料金メニューを自由に選べるようになった今の時代。選択肢が広がったからこそ安全性や利便性を見極めたうえで選びたいもの。フロンティアは、安定した電気の供給と、地域密着を理念にきめ細やかな対応をしてくれる電力販売代理店。利便性も高く、今までの分かりにくい値引きからシンプルで分かりやすい値引きを実施中。只今申し込みの方は、平日の電気量料金は地域電力会社と同じで、電気使用量が多くなりがちな日曜日24時間の電力量料金を半額にしてくれる。電気代の見直しを考えているなら、一度問合せを。

PROFESSIONAL
電力プラン ならこの店

家庭はもちろん、商店や事業所などあらゆる電力使用ニーズに応える販売代理店。地域密着を理念にきめ細やかな対応をしてくれる。

特　典
「シティライフを見た」で、電力の切り替えをした方に
お米マイスターが選んだ米5キロプレゼント!
(12月末まで)

株式会社フロンティア
大阪市福島区福島1-1-48
受付／平日10時～17時半
06-7508-3835

3つのおすすめポイント

ポイント①　ゆったり過ごす日曜日をお得に
休日ライフ応援プランが登場！地域電力会社の料金をベースに日曜日の電力量料金が半額に。

ポイント②　電気の品質はそのまま
安心そのままに電気をお届け。送配電の仕組みは今までと変更なし。

ポイント③　簡単な手続きで申込完了
使用中の電力会社への解約手続きは不要。特別な工事も必要なし。

頑張った自分にキレイをプレゼント

ご褒美 Menu

ご褒美 Menu つくってもらいました 今月号限定

今年もそろそろ終わろうとしています。1年間がんばった自分に
キレイになれるご褒美のひとときをプレゼントしませんか?
シティライフ読者限定の特別メニューで磨きをかけましょう。

1.目元老化、ほうれい線が改善され、ハリのあるふっくら肌へ導くメタジェクト。「唇ぷっくり目の下のたるみがなくなった!」など顔印象までも変える若返りメニュー!
2.“肌枯れ速攻リセットフェイシャルは”悩みに直接アプローチする光フェイシャル、肉落ちをあるべき場所へ戻す小顔リフトアップフェイシャルを組み合わせた最強メニュー!

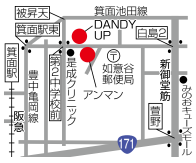
スタッフコメント

当店は実際スタッフが施術を受けて、本当に結果が出るものだけを導入しています。このメタジェクトは施術を受けたスタッフ全員に「これが今までで1番好き!」と言わしめたマシンです。ぜひ体感してください。

米田さん

トータルビューティサロン
サロン・ド・アンマン

箕面市如意谷1-6-4
営／10時～20時
予約制　無休　Pあり
072-722-2411
ダンディアップ
072-725-3660



今月号限定
ご褒美 Menu
最上級美肌テクノロジーメタジェクト
22,000円→5,000円(税別)

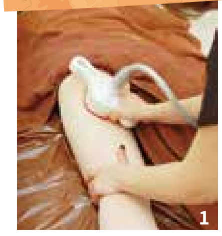
アンマンの渾身の最新メニュー、メタジェクトを今回驚きのご褒美価格に!肌再生力を高めるために1秒間に最大2,700個の微空洞を一時的に形成。自然治癒力でコラーゲン・エラスチンを生成し、空洞から肌の奥までダイレクトに高濃度ヒアルロン酸を導入。このご褒美価格のチャンスを見逃さないで。

Facial

美容医療とエステの利点を融合 “実年齢×0.8歳肌”を実現

結果にこだわるアンマンが満を持してスタートしたのが、“メタジェクト”。今までにないクリニックレベルの即効性を実現、マシンでは難しかった唇・目の際までの施術が可能に!圧倒的な結果に、「周りからの反響がすごい」と施術を受けた方が続々リピーターになっているそう。本気で肌年齢を下げたい方、諦めかけている肌悩みがある方、「自分の肌じゃないみたい」感動レベルの結果を体感してみて。

3MAX4段階のクラッシュ吸引



1.表面層のクラッシュ吸引
表面層にあるセルライトを上から取っていく。今までにない強力なクラッシュ吸引は、「脂肪が潰され、染み出ている」ことを実感するはず!
2.中間層のクラッシュ吸引
中間層にある硬い脂肪を燃焼しながら吸引、痛み副作用もないので安心。たるみ・脂肪が落ちにくい二の腕にも効果絶大。
3.深部層のクラッシュ吸引
より深部へアプローチ。背中が赤くなり汚血が出るのは、滞りがある証拠。これがなくなっていく。リンパ血流の流れが良くなり、染み出た老廃物が排出されやすくなる。
4.老廃物の排出

今月号限定
ご褒美 Menu
攻め痩せお腹コース+背中二の腕姿美人コース or 冷え太り対策! スラット美脚コース
75分 5,000円(税別)

今回は1回で結果が出ると人気の攻め痩せお腹コースにプラスして、2つから1つを選べる贅沢コース。キャビテーション×ラジオ派×クラッシュ吸引で脂肪細胞を死滅させる究極の痩身マシン“3MAX”と手技の合わせ技で**気になる部分を徹底的に施術してくれる。**

Body

最強マシンと手技で“痩せる身体”へ 自力では不可能なボディメイキング術

とにかく結果にこだわり数々の実績を誇るアンマンの究極痩身マシン“3MAX”。キャビテーションで脂肪細胞を死滅させ数自体を減らすのでリバウンドしない身体に。その上で硬くなった脂肪を深部から温め揉み出しリンパを促進、4種類のクラッシュ吸引でセルライトを効果的に撃退!気になる箇所を重点的に施術してくれるので、痩せるだけでなく自力では到底無理なボディメイキングが可能に!

ゲスト喜びの声

ハードワークで生活リズムもバラバラで自力ダイエットは失敗続き。36歳で初めてアンマンに来て、定期的なお手入れで自然と5キロ痩せることができました!背中～ふくらはぎ・ヒップまでの浮腫み・疲れが取れるのを実感。太ももに隙間ができて、お尻も小さくなり大満足です!
(37歳・Tさん)

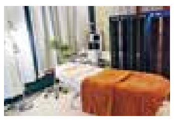
特典　「シティライフを見た」で

【 Faicial 】
- 悩み特化型・光フェイシャル(シミ・ニキビ跡・しわ・たるみ etc) 3,000円
- 小顔リフトアップフェイシャル(顔全体のリフティングで“上がる”が続く) 3,000円
- 最上級美肌テクノロジーメタジェクト……5,000円
- 肌枯れ速攻リセットフェイシャル(小顔リフトアップフェイシャル+光フェイシャル) 8,000円

【 Body 】
- 攻め痩せお腹コース……3,000円
- 冷え太り対策! スラット美脚コース ……3,000円
- 背中二の腕姿美人コース ……3,000円
- ダンディアップ無痛ひげ脱毛、おなか痩せ …各5,000円

(12月末まで、要予約、新規の方のみ)

1.毛穴につまった皮脂や汚れを吸引。
2.デコルテから首、顔全体のケアをし、フェイスラインをスッキリ整える。
3.オプションメニューのコラックスケアパック。ふっくらぷるぷる、ハリ弾む肌へ。



ゆったりとした店内で極上のリラクゼーションを体感して。

今月号限定
ご褒美 Menu
スタンダードコース50分(イルネージュ使用)
6,600円→初回お試し2,200円

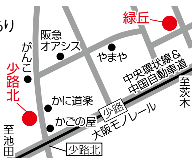
全行程11のステップで肌本来の美しさを引き出してくれる。**「フェイシャル&デコルテマッサージ」**では、機械を使用せず、熟練のプロのオールハンド施術がたっぷりと受けられる。手技の時間が長いのもうれしい。特典でさらにハーブピーリングがセットに。

年末のごほうびに贅沢時間を 50分で叶える感動肌

気温・湿度が低下する屋外だけでなく、暖房を使用する室内など、肌が乾燥にさらされるこの時期。深田恭子さんのCMでもおなじみ、良心的な価格で充実のメニューが受けられると評判の同サロン。セルケアでは落とせない毛穴の汚れや黒ずみにもアプローチ、潤いを与えてくれる。デコルテまでケアしてくれるのも嬉しいポイント。コースの最後には肌のキメを整え、水分・油分をしっかり補給してくれるから、乾燥・ごわつきが気になり始めたら早めのケアがオススメ。この時期こそ潤いに満ちた素肌を手にいれて。

メナードフェイシャルサロン

少路北店 豊中市桜の町6-10-3 3階 Pあり
06-6868-9466 (担当:大喜多)
緑丘店 豊中市緑丘1-28-8 Pあり
06-6854-8638 (担当:中島)
営／9時~19時 不定休 (時間外要相談)



特典
「シティライフを見た」で
スタンダードコース50分(イルネージュ使用)6,600円+ハーブピーリング1,100円…通常ビジター価格7,700円
→初回お試し2,200円(12月末まで・完全予約制)

THE CHRISTMAS FACTORY

あの人の「スキ」をチョイス!お好みクリスマスギフト

クロスATX

パインアメハンドクリーム

ハンズオリジナル ベビーカーフシリーズ

ポケトルS ステンレスボトル

たまご型USB加湿器

ジェイソンマークLTD.GIFT SET 2019

限定クーポンもお届け!
ハンズクラブアプリ
江坂店を「お気に入り店舗」に登録しよう!
店舗限定のイベントやキャンペーン情報をお届けします。
Twitter はじめました!
@Hands_Esaka
CREATIVE LIFE STORE TOKYU HANDS
東急ハンズ江坂店 吹田市豊津町9-40 電話 / 06-6338-6161
https://esaka.tokyu-hands.co.jp/

From CityLife

ビューティサロン 体験読者モデル募集

フェイシャルやボディのエステ体験をしてくれる
読者モデルを募集しています。
[応募方法] 下記URLかQRコードよりエントリーください。
https://goo.gl/WE7u31
※ご依頼の際は編集部より改めて連絡いたします。

全国1位の痩身サロンの最強メニュー「痩身モンスター」と温活メニューであの頃を

お客がお客を呼ぶ口コミでも人気

全国ダイエットコンテストで1位に輝いた同店は「何をやっても痩せなかった私が2ヵ月で6kg減!」「体調もよくなり痩せやすい体質になった」など、健康的に痩せられると評判でお客がお客を呼ぶ人気の実力派サロン。店長の中西さんは「お客様それぞれで体質や生活習慣も違います。どのメニューが効果的かを考えメニューや食生活についての提案をしています」と話す。定期的な社内コンテストで技術力とサービスの向上に取り組んでいるようだ。

創業37年だから実現できた痩身コース

昨年誕生した「痩身モンスター」は今イチ押しの人気コース。脂肪を溶かす・脂肪を燃やす・ボディーを引き締める3つの施術を同時に受けられるマシーンで脂肪を刺激。同時に受けることで相乗効果が生まれ、たるみで付いたお腹と背中の線がなくなり、美しいくびれが現れる。それだけでは終わらず有資格者によるオールハンドの「水分回収」で毒素を排出する。これぞ37年の実績の秘訣。

もう一つの人気コースが「ゲルマニウムベッド」だ。特別なベッドで寝ながらオールハンドの施術と骨格調整を受けるだけでフルマラソンに匹敵するカロリー量を消費するほど新陳代謝が向上する。体重を落としながら体質の改善もできると評判。健康で若々しい身体を手に入れよう。

ひとり一人にあった効果のあるメニューを相談しながら作っていく。

今月号限定

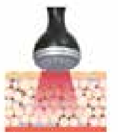
ご褒美 Menu

痩身モンスター(70分)＋骨盤矯正コース 5,000円

正月太り対策や春の卒業式、入学式などのイベントに向けて今から始めるのにお得な2019年大感謝メニュー。

効果絶大4大施術

①【特殊超音波で溶かし出し】
特殊な超音波で脂肪細胞を振動させて体内から流し出す。



▼

②【ラジオ波で徹底燃焼】
ラジオ波で奥深くの脂肪を振動。代謝が活発に。

▼

③【吸引&EMS】
脂肪を吸引しながら、微弱電流で引き締めるため、リバウンドが少ない。

▼

【マシーン後の水分吸収】
体内の毒素を全国トップレベルの技で流し出す。

2ヵ月間で体重－6kg、ウエスト－10cmに成功! 後ろ姿が一目でわかるほどすっきりした印象に。

医療機関提携サロン ファニービー

http://www.funny-bee.jp/
ゲストの喜びの声はHPに掲載!

■吹田店 ✆06-6386-0013
吹田市片山町1-6-23
グランロゼビル2F
JR吹田駅東出口から徒歩1分
営／月曜～金曜11時～20時
土曜・祝日10時～18時
日曜定休 Pあり

■高槻店 ✆072-672-5520
■茨木本店 ✆072-645-1107

Menu
- 下垂バスト豊胸コース(90分)………初回5,000円
- 毛穴すっきりクリーンコース(60分)…初回4,400円

特典
「シティライフを見た」で
- ゲルマニウムベッド(90分) ……………………3,000円
- 痩身モンスター(70分) ……………………5,500円

(初回の方のみ、12月末まで)

1.この道15年以上のベテラン加藤さん。フェイスラインもきゅっとひきしまる魔法のマッサージが評判!
2.顔の歪みにも影響を与える肩甲骨。リンパを流して浮腫みもスッキリ。

今月号限定

ご褒美 Menu

目の下のたるみ解消コース
通常10,000円→トライアル2,000円(60分)

今まで注射でしか届けられなかったコラーゲン・ヒアルロン酸を独自システムで深層にまで届け、肌質を改善。しわ・しみ・たるみを徹底ケア!

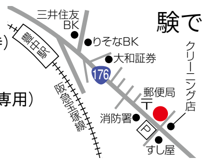
気になる目の下の膨らみ メスを使わず整形級の若返り

目の下のふくらみは、それだけで老け見えの原因に。エイジングケア専門の同店は、目の下のたるみ・シワ・瞼のたるみに特化したメニューが評判で、40代～70代が多く通う。今なら「目の下のたるみ解消コース」がトライアル2,000円、「改善アンチエイジングコース」が3,580円で体験できるので、電話予約を!

プルメリア

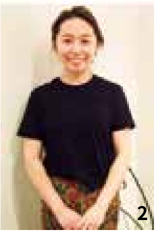
豊中市岡上の町4-1-7
パヴィヨン602
営／9時半～18時(最終受付17時)
不定休

✆070-5340-5168(予約専用)
✆06-6849-8786
http://plumeriasalon.com



特典
「シティライフを見た」で
- 改善アンチエイジングコース……………初回3,580円

(12月末まで・初回限定)



1.セーターを着ると目立つハミ肉もすっきり。埋もれた肩甲骨も復活!
2.McCoy 認定セラピストの安田さん。「実は冬は代謝が上がり、ダイエットには最適な時期なんです」。筋膜リリースの達人としてファン多数。

今月号限定

ご褒美 Menu

筋膜リリース90分
シティライフ限定 通常16,800円→初回 9,300円

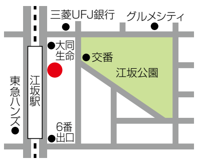
一番人気メニューが今月限定でお得に受けられるチャンス!凝り固まった筋膜をごっそりはがし目に見える変化!

「こんなに変わるの?」と即効性に驚く年末駆け込みダイエット

リピート率90%以上、同業者も通うほどの高い技術力が魅力。一番人気の筋膜リリースは、筋肉と骨の間にある筋膜をはがし、固まった脂肪をもみほぐして血流を良くするマッサージ法。これをセルライト排出の強い味方「McCoy」のクリームを使って行うから効果絶大!無理な勧誘一切なし、とにかく年内にサイズダウンしたいなら電話で予約を!

Luce by Varma
〈ルーチェバイヴェルマ〉

吹田市江坂町1-23-43 ファサード江坂ビル1F
(美容院Varma内)
営／10時～21時
(最終受付19時)
月曜、第2・3火曜定休
※12/29～1/4休み
インスタ: luce_mayuki
✆06-6337-8608



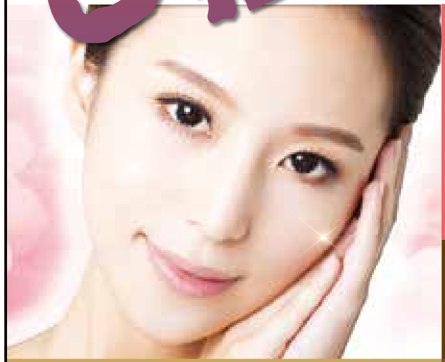
Menu
- 筋膜リリース90分&ミニフェイシャル30分 …初回12,800円
- 軟部組織リリース90分 ……………………初回10,300円
- 筋膜リリース30日間で3回 ……………新規限定35,000円

特典
「シティライフを見た」と予約で上記メニュー500円OFF
(12月末まで・初回限定・他券併用不可)

いま シティライフをご覧のみなさま!

しわ・たるみを速攻ケア! 950円税込から 実感できます

江坂下肢静脈瘤クリニック
東京中央美容外科
院長 小野眞



人気NO.1
若返り注射 ヒアルロン酸 or ボトックス
4箇所から選べる
眉間 ほうれい線 目尻 えら
初回 各950円 1箇所あたり 税込

人気NO.2
レーザータイトニング
切らずにリフトアップ
初回 2,950円 1回 税込

東京中央美容外科の しわ・たるみ治療の 5大特長

効果を実感
気になる部分のお肌の内部に直接注入するので効果を実感いただきやすいことが特長です。

効果が長期的に持続
注入して1年ほどかけて吸収していくので、長期的な効果と自然な若返りが期待出来ます。

ダウンタイムが少ない
ダウンタイムがほぼなく、治療後すぐに洗顔やメイクも可能!次の日から普段通りの生活が出来ます!

美肌効果を発揮
特殊な光が肌深部まで届きコラーゲン生成を促進!リフトアップとともに美肌効果を発揮します!

ほとんど痛みがない
最新機器を使用するため、痛みをほとんど感じない治療が可能です!

肌に悩む多くの女性が選んだクリニック!
東京中央美容外科がお客様に約束する 3つの安心

安心1 経験豊富な先生が多数在籍しているから安心
安心2 低価格で高品質な治療をご提供、無理な勧誘もないから安心
安心3 治療後も充実のサポートが整っているから安心

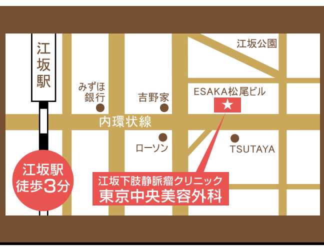
TCB 江坂下肢静脈瘤クリニック 東京中央美容外科

ご予約の際には「シティライフ見た」とお伝えください
0120-852-825

〒564-0063 大阪府吹田市江坂町1丁目21-17 ESAKA松尾ビル3F 【診療時間】10:00～19:00/不定休
※当院には専用駐車場がございません。お車でお越しの場合は、周辺のコインパーキングをご利用ください。
※自由診療となります。※表示されている価格は予告なく終了する場合がございます。※効果には個人差がございます。

WEB予約 24時間受付中!

医療ローン制度あり
会員制ポイントカードあり
駐車場料金サービスあり



“いい感じに若見え” 変身させるのが得意なヘアサロン

ヘアスタイルだけで、こんなにも印象が変わるなんて、うれしい驚き。あなたも“いい感じ”に変身しよう！

軟毛でボリュームの無い髪質が悩み。髪をおろすと老けてみられるので、楽なひとつくくりのスタイルばかりしてしまいます。

本物志向の女性に人気 お手入れ簡単まとまりボブでキレイを更新

「ライフビューティー」をコンセプトに、ヘアデザイン・まつエク・脱毛・ボディケアなど、女性の美を総合プロデュースするアルシュ。マイクロスコープでの頭皮チェック、骨格・パーツ分析、パーソナルカラー診断…をもとに貴女の魅力を引き出してくれる。「また来たい」と思わせる大満足の仕上がりと行き届いた接客が魅力。キッズスペースもあるのでお子さん連れもぜひ。

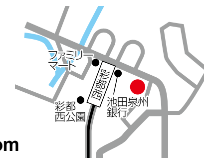
Point

まずベース作りにハリコシの出るケアをさせて頂き、お顔のバランスに合わせて若々しく目元に印象が行くよう、お顔周りと前髪に動きが出るカットにしました。

店長　森さん

ARCHE saito 〈アルシュ サイト〉

茨木市彩都あさぎ1-2-16
p place site 2F
営／9時半～19時半(LO18時)
月曜定休　P有
☎0120-931-604
http://www.arche-beauty.com



特典

「シティライフを見た」で
- カット+カラー……………11,550円→8,250円
- カット+カラー+トリートメント…15,400円→9,680円
- 極柔!フラットラッシュ140本……………6,600円
- 極艶肌!高保湿スキンケア………………3,300円
- 美肌脱毛1Sパーツ なんと……………………550円

(初回限定)

スキル豊かなスタイリストと旬な技術で悩みを改善大人女性に輝く美スタイル

スタイリスト歴の長いスタッフが多く、高度なカット技術で女性の髪の悩みを改善、その評判から多くの口コミが寄せられている。注目はエイジング毛やパサつきを、自然なストレートへと導く「輝髪ストリートメント」。驚くほどのツヤツヤな髪の毛に仕上がると評判だ。水とオイルで染める、傷み・匂い知らずの画期的なオイルカラー「INOAオイルグロスカラー」もオススメ。また同サロン内で展開しているマツエクも好評だ。最高級の人工毛、天然シルクを使用し、柔らかく肌触りのいい高級感を実感することができる。駐車場、キッズスペースも完備しママもパパも安心して通える。

Point

髪質やトレンドに合わせてキマリすぎない自然なスタイルをご提案します。アレンジできる再現性の高い万能スタイルなら朝がぐんと楽になりますよ。

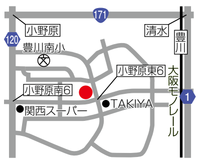
（スタイリスト　福井さん）

ラクにアレンジできる万能スタイルへのイメチェンも得意。

(右)アイリストのKAZUEさん。
(左)カットスペースから子どもの様子が見えるキッズスペース。リラックスして時間が過ごせる。

LIBERTA 〈リベルタ〉

箕面市小野原東3-8-26
ハイツスリーアロー105
営／9時半～19時
毎週月曜・第3火曜定休
予約優先制　P5台あり
Web予約あり
✆072-726-8282



特典

「シティライフを見た」で
- カット……………………………4,200円→3,360円
- 輝髪ストリートメント＋小顔カット……………11,700円
- オイルグロスカラーイノア＋小顔カット…11,700円→10,860円
- オーガニックカラー＋小顔カット………11,700円→9,860円
- まつ毛エクステ100本……………………5,250円

(2月末まで・新規のみ・要予約)

Point

頭の形や髪質を見極めて、その人に合ったスタイルを提案しています。丁寧に仕上げさせていただきますので、お任せください。

（スタイリスト　森田さん）

毎日1,000円、いつでも1,000円 洗練されたカット技術が魅力

1,000円(税別)の格安でカット+ブローができるエンジョブ。大阪・神戸に5店舗展開する、今勢いのあるカット専門美容室だ。経験豊富なスタイリストが多数在籍しており、多い日は一人30人以上対応することもあるほどの人気ぶり。確かなスピードとカット技術が評判で「行きたいと思ったときに予約なしで行けるのが嬉しい。40代・男性」「この安さでこのクオリティは凄い! 60代・主婦」と老若男女幅広い層が通う。12月限定お得クーポンもあるので、エンジョブで身支度を整えて新年を迎えては。

Menu
- カット+ブロー…………1,100円～
- シャンプー付きカット…1,500円～

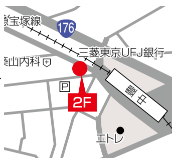
特典

この記事持参で2名まで
- カット+ブロー…1,000円

(12/1(日)～12/30(月)まで、他券併用不可)

エンジョブ豊中店

豊中市玉井町1-10-1
ウエダビル2F
営／月曜～木曜9時半～18時半
　金・土・日・祝9時半～18時
火曜定休(祝日の場合は翌日)
12/31～1/3休み
✆06-6854-7008



※阪急豊中駅9番出口すぐ

エンジョブ石橋店

池田市石橋2-2-11 2F
営／月曜9時半～14時半、
カラー受付12時、土日祝9時半～18時
月曜以外の平日9時半～17時、
カラー受付14時
火曜定休(祝日の場合は翌日)
12/31～1/3休み
✆072-762-1121

※阪急石橋駅東出口すぐ

Point

パサつきが気になる方は、当店の低刺激な白髪染めがおすすめです。何かと慌ただしい年末、髪と心のメンテナンスにぜひお越しください。

自分だけのとっておきの場所 ゆったり過ごせる隠れ家サロン

1日3名限定、1人のスタイリストが完全予約制でやっているので、他のお客さんと出くわさずゆったり過ごせるのが魅力。クセや髪質・骨格などを見極めるカット技術に20年越しのリピーター多数。要望＋αの提案で、自分に似合うスタイルを見つけてくれる。ヘアカラーや白髪染めは低刺激なものなので、定期的に染める方も安心!髪と肌に優しいこだわりのヘアケアも充実で、安心して長く通えるサロンだ。

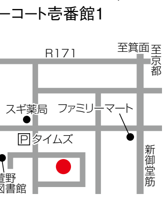
特典

「シティライフを見た」で下記は通常料金の30～40%OFF
- カット＋トリートメント……………………5,000円～
- カラー＋カット＋トリートメント…………7,800円～
- ソフト縮毛矯正＋カット＋トリートメント……………………11,000円～
- パーマ＋カラー＋カット＋トリートメント……………………12,000円～(ストレート除く)

※全て税別　※メンズ可
※全てシャンプー・ブロー付き　※～ロング料金あり
※新規1日3名限定(要予約・新規の方・12月末まで)hpネット予約時、要望欄に予約経路の明記を。「シティライフを見て」と明記で髪質再生トリートメントにグレードアップ!

STUDIO Gemini 〈スタジオ　ジェミニ〉

箕面市船場西3-6-43-106　バリューコート壱番館1
受／10時～16時　完全予約制
月曜定休　12/30は営業
12/17・31、1/1～3休み
※カード不可
駐車券提示サービスあり
※店前小型車限定1台可
✆072-728-1778
スタジオ　ジェミニ で検索



From CityLife

ライター・カメラマン・イラストレーター フリーランススタッフ募集

弊紙CityLifeで活躍してくれるフリーランスのスタッフを募集します。地元の魅力を伝えるための情報紙であなたの力を活かしてください。

[取材エリア] 神戸市(中央区・灘区・東灘区)
阪神間(西宮・芦屋)
大阪北摂エリア
(高槻・茨木・摂津・吹田・豊中・箕面)

[応募資格] 高卒以上20歳～40歳位まで。
募集職種の経験が3年以上ある方
(ライターはディレクター経験のある方歓迎)

[募集職種] ライター・カメラマン・イラストレーター

こんな人を求めています

取材力、文章力はもちろんですが、企画立案、紙面構成を考えたり、ディレクションができる方を特に求めています。もちろん、グルメ、ヘアサロン、エステ、教育、子育て、住宅関係など、専門性の高いライティングができる方も大歓迎。まずは採用応募フォームからお申込みください。

[応募方法] シティライフweb採用応募フォームから応募してください。
http://company.citylife-new.com/c238.html

正 パ ア スタイリスト・アシスタント・業務委託

阪急吹田駅から徒歩3分

9月OPENヘアカラー専門店、1席貸しと貸しスペースもあり

職 正社員、パート・アルバイト、業務委託 時 9時〜18時、週休2日、月1回土日も可 給 正社員 最低賃金23万円+歩合、業務委託（美容師さん1席貸し:1,000円／時間） 最高水準30%バックor最低保証時給1,000円、レンタルスペースあり（お花屋さん、飲食店）、レセプション（受付など） 950円〜 待 正社員 社会保障完備、交通費支給 資 美容師免許取得者 応 1席貸しのほか、貸しスペースもあります。まずは気軽にお問合わせを。

color palette&co〈カラーパレット〉
吹田市内本町1-9—5ハシモトビル1階
06-6319-1131

『住みなれた街で働きたい』そんなアナタを待ってます！
ヘアサロンお仕事情報

正 パ アシスタント

プライベートも充実、アットホームなサロンです ブランクある方も大歓迎

白が基調の清潔感あふれる静かで落ち着いた店内で、お客様に癒しを提供しています。学生から主婦の方まで、幅広い女性に支持されています。1月、6月、8月にそれぞれ5連休があり、プライベートも大切にできるサロンです。練習は希望に応じ、木曜日の営業中の空いた時間や営業後どちらでも可能です。入社後にズレを感じ、ストレスがたまるようなことにならないよう、じっくりとお話ししましょう。将来のことを視野に入れスキルアップしたい方やパートさんはシフトの融通もご相談させていただきますので、ぜひ一度お話しさせてください。将来的に出店計画も考えておりますので一緒にお店を盛り上げましょう。

この雰囲気を求めて遠方からのお客様も多いとか。豊中駅も近いため便利な立地。

求人概要
勤務地：豊中市本町9-1-2

職 アシスタント
時 9時半〜18時半　月6〜7日休み、1月6月8月は5連休あり、パートは日数、勤務時間など相談可
給 正社員 20万円〜　パート 1,000円〜1,200円 ※皆勤手当、技術手当あり
待 交通費全額支給、社会保険、昼食補助
資 美容師免許必須
応 まずは気軽にお問合せ下さい

編集部の声
高い技術力で評判を得ている同店。アットホームな雰囲気はゲストにも伝わり、ゲストとも穏やかな時間が流れる。実際に話をうかがった代表の谷崎さんは人柄の良さがにじみ出ており、とにかくスタッフ想いというのが印象的だった。

サロンモーダ
豊中市本町9-1-2
営／9時半〜18時半（パーマ・カラー17時半まで）　月曜、第2・3火曜定休
06-6855-5222

正 パ ア スタイリスト・アシスタント・アイリスト

ゆったりとお客様と関わっていくサロンです

リベルタは学生さんやお子さんのお客様も多く、店内にはキッズスペースもあります。幅広い年齢層のお客様が来店されるので年代にあわせた施術・接客スキルを学んでいく事が可能です。レッスンや撮影は特に決めて行ってはいません。これから入社される方とともに、基盤を作っていきます!カットできる機会の多いサロンで働きたい方や、幅広い年齢層のお客様に合わせた接客スキルを学びたい方、長く勤めていける環境のサロンで働きたい方、大歓迎です。2号店出店予定のため、将来的なこともぜひ相談させてください。一緒にお店を作り上げて働いていきましょう!

求人概要
勤務地：箕面市小野原東3-8-26　ハイツスリーアロー105

職 スタイリスト（正社員・パート・アルバイト）・アシスタント（正社員）・アイリスト（正社員・パート） 時 9時〜19時、パートは週1〜2日でもOK、週休二日制、夏季冬季休暇4〜5有り 給 正社員:スタイリスト月給27万〜+歩合給　アシスタント月給17万円〜+歩合給　アイリスト月給20万円〜+歩合給　パート:時給964円〜1000円 待 賞与、交通費（月1万円まで）、住宅手当、車通勤（駐車場完備）、雇用保険、労災保険、健康保険 資 美容師免許（アシスタントは取得見込みがある方）、ブランクがある方OK、美容通信生の方大歓迎、新卒学生の方大歓迎 応 まずはお電話にてお問い合わせください。

LIBERTA〈リベルタ〉
箕面市小野原東3-8-26　ハイツスリーアロー105
営／9時半〜19時　毎週月曜・第3火曜定休
072-726-8282

大好評につき 再キャンペーン 実施決定!!

全国から喜びの声が続々と！

「目の下のたるみに」は本当でした！

PR

少しでも肌の悩みのある方へと本誌で度々ご紹介した「烏骨鶏のにんにく卵黄」。ゆでたまごのように「つるつるに！」と発売以来、女性からの人気が急増中。皆さんは既に試されましたか？

烏骨鶏の実力に「ホッ」としました

私も実感できたからこそ、前回のレポートで読者にお勧めしたのですが、今回の再調査で体験者の声を知り、やはり実力は本物だったと確信。「ホっ」と安心しました。

でも本当にいいのかしら？

そうお思いの方のために、実際に届いたお声を一部ご紹介します。

◆にんにく卵黄がお肌に良いなんて「ウソみたい」と思ったけど、「冷えにもいいかナァ〜」と思って試してみようと思いました。半月くらい2粒ずつ飲んでみたら、目の下のたるみがあまり気にならなくなり「ウソじゃないみたい…」！おまけに指先がポカポカして一石二鳥です。この冬が楽しみです。（福井県坂井市 M・K様／女性／56歳）

◆喜んでいます。いいです。目の下のたるみが気になって試しに注文してみると、肌がツヤツヤしてピーンとはりがあって、ついつい笑顔になってます。旅行先での写真がイキイキ、どうもありがとうございます。（沖縄県中頭郡 H・M様／女性／43歳）

◆まだ1ヶ月経っていないのに、息子と娘に「ほうれい線、薄くなった？」と言われ感激しています！（千葉県野田市 ぼたん様／女性／40歳）

◆スキンケアとにんにく卵黄を毎日3ヶ月続けて、諦めていたシワと顔のツヤが本当に良くなってきました。毎日のケアは中からと外からがほんとに大切…出会いに感謝です！（埼玉県北本市 ユキ様／55歳）

他のにんにく卵黄とナニが違うの？

烏骨鶏のにんにく卵黄は、もともと「女性の肌の為に」開発されたもの。烏骨鶏卵黄油、発酵黒にんにく、亜麻仁油、ゴマ、納豆菌、椿種子エキスを厳選。特別の比率で配合したところ、開発者も驚くほど、相乗作用に繋がったそうです。

私も正直「にんにく卵黄でつるつるなんて！」と最初は疑ってたのが、今では化粧のノリが全然変わりました。薄化粧（殆どスッピン）でも大丈夫。周囲が驚くぐらい、いつも明るくツルンとしてます。

（美容ライター 中島律子）

再びのチャンスです！

今回、この「烏骨鶏のにんにく卵黄」の再キャンペーンが決定！先着50名分ご用意致しました。今回もなんと、返品保証つきで注文可能！商品に自信があるから出来るキャンペーン。前回のチャンスを逃してしまった方、まだ半信半疑な方はこの機会をぜひご活用ください！

全額返金キャンペーン!!（先着50名様限定）

エチケットが気になる女性の為に、臭いが気にならない種類のニンニクを使用しています。

★商品に同封のサンプル約6日分を先に飲み満足されなかった場合、同封の説明に沿って到着2週間以内に本品ご返送ください。（返送料販売元負担）

「烏骨鶏（うこっけい）のにんにく卵黄」
毎月1袋お届け価格
1袋31粒入（1日目安1〜3粒）**1,692円**（税込） 送料無料

※毎月2袋以上お届けなら更にお得に！（1袋あたり1,598円／送料無料）
※通常購入（1,880円／送料100円）でもお申込みいただけます

◎キャンペーンお申し込み先／㈱ツバキ薬粧
電話 0120・997・022（9時〜21時、無休）
FAX 0798・69・2956（24時間）

優待番号 NB338

※お申込時には必ず優待番号をお伝え下さい。

FAX・葉書での応募は〒、住所、氏名、フリガナ、電話、生年月日、優待番号、毎月コースご希望の有無と袋数を明記の上、〒663-8204 兵庫県西宮市高松町7-26-2F ㈱ツバキ薬粧「C北摂W」係迄

※毎月コースは開始より3回以上継続がお約束になります。（初回特典を利用してご返品された場合、3回未満でもキャンセル可能です）※受付7日程で郵便受けにお届け。お支払いはコンビニか郵便局、クレジットカードによる後払いにて。※初回5千円以上はクレジットか代金引換。※特典は初めての方、同一ご住所に1回（6粒）迄限定。

さつまホーム 無添加住宅®

土地探しからお手伝い！

ホームページでも施工例公開中！ さつまホーム

〒562-0036 大阪府箕面市船場西2丁目1-1 エリモビル5F
営業時間 9:30〜19:00　定休日 火曜・水曜
お問合せ 0120-780-636

CROSS WORD

応募方法／はがきもしくはFAXに解答と〒・住所・氏名・年令・職業・電話番号を明記の上、編集部までお送りください。抽選で5名様に記念品をプレゼント。（毎月20日〆切）

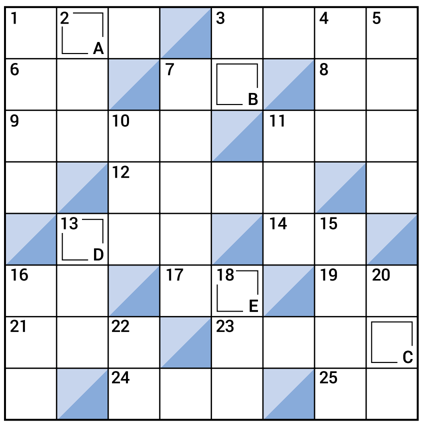
応募先／FAX：06-6368-3505
〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23
シティライフ「クロスワード」係

●11月号の答え ブンカノヒ

ノーマルクロス

誰もが楽しめるノーマルクロス。二重枠の文字をアルファベット順に並べてできる言葉は何でしょうか。

（作・あさみ順子）



解答

A	B	C	D	E

タテのキー

1 冬至に食べると風邪を引かないとか
2 「九層倍」のもうけの元
3 太公望がしていること
4 「黒い森」から黒海に注ぐ大河
5 インターネットで資金を募る○○○○ファンディング
7 冬鳥。東京・新橋-豊洲駅を結ぶ新交通システム
10 ここの芝生は青くて、客はよく柿を食う
11 シェークスピアの戯曲、ボードゲーム
13 ジンギスカンに使う肉
15 イレギュラーだと捕球を失敗することも
16 他人に貸している家の持ち主
18 プレアデス星団の和名、谷村新司のヒット曲
20 風邪や花粉症の人がつける
22 秋の果物。幸水、二十世紀といえば

ヨコのキー

1 分度器で測るもの
3 本を買ったのに読む時間がなくて…
6 親分、上司、缶コーヒーも
7 カノコ、タカサゴ、テッポウなど
8 あおによし、の都
9 ほうきで集めたゴミはこれで取る
11 東北地方の「背骨」、○○○山脈
12 東京・浅草寺の前にある商店街
13 阿寒湖のは特別天然記念物
14 ブレーメンの音楽隊で一番大きい動物
16 耳で聞くもの
17 医師が使う刃物
19 ボタンはイノシシ、モミジは鹿、サクラは
21 ことわざでは三界に家がなく、三人寄ればかしましい
23 崩すと転倒したり落下したり
24 台紙からはがしてペタンと貼る
25 食らわば皿まで

年末のショッピングもお買い得に
吹田グリーンプレイス・ウィンターフェスタ
2019.11.29（金）～2020.1.26（日）

JR吹田駅より徒歩約7分。レストランやカフェ、ファッションや雑貨、スーパーや薬局などの様々なショップが集まる吹田グリーンプレイス。今回は年末のショッピングがお買い得になるクーポンやイベントを紹介します。

ユニクロ前テラスに わくわくスケート広場が登場

樹脂製のパネルでできた氷不使用のスケートリンク。シューズ、ヘルメット、プロテクター、手袋は会場にて無料貸し出し。

概要

日　　時：12/7（土）8（日） 11時～16時
場　　所：ユニクロ前テラス
参加方法：12/7～8の税込110円以上のレシート提示で1人1回参加可能。（ご家族でご利用の場合、220円以上のレシートであれば1枚で2人参加可能）（レシートは確認後「済」印を押して返却）
対象年齢：4～12才（未就学児は保護者同伴）
※雨天・荒天時中止　※写真はイメージです。

わくわくスケートひろば

イルミネーションやクリスマスツリーで 夜のショッピングを素敵に彩る

11/15（金）～3/15（日）の間、片山プロムナードのすべてのイチョウ並木や一部店舗にイルミネーションが灯る。また、12/10（火）～12/25（水）の間、ユニクロ前テラスではクリスマスツリーが登場。クリスマスムードを盛り上げてくれる。

WEST ZONE

1 ［ラーメン］ハレノチ晴
営／11時～22時
☎06-6192-7970

クーポン特典
［期間］11/25（月）～12/30（月）
チャーシュートッピングサービス

淡路で行列ができる人気ラーメン店「縁乃助商店」「This is 中川」のオーナーがプロデュース！鶏ガラと野菜を使った濃厚ラーメンの新業態です。一品物や揚げ物メニューも充実。

3 ［焼肉］肉処 倉
営／11時～15時（L.O.14時半）、17時～23時（L.O.22時）
☎06-6192-1129

クーポン特典
［期間］11/29（金）～12/31（火）
10,000円以上の飲食で1,000円off
※ランチタイムは対象外 ※コピー不可・他サービスとの併用不可

2 ［博多風 揚げたて天ぷら］天ぷらの山
営／11時～21時（L.O.20時半）
☎06-6389-1190

クーポン特典
［期間］11/25（月）～12/28（土）
クーポン持参と定食注文でいかの天ぷらサービス

定食スタイルなので気軽に注文しやすく、リーズナブル。揚がったものから配膳されるので、常に揚げたてサクサクの天ぷらが食べられると話題！

5 ［とんかつ］極みとんかつ かつ喜
営／11時～22時（L.O.21時半）
☎06-6192-7118

クーポン特典
［期間］12/20（金）～25（水）
クーポン持参で当店ご利用の7歳以下のお子様におもちゃを1つプレゼント

その都度仕入れる希少価値の高い全国のブランド豚や、「四元豚」などを盛り付けた豚カツのお皿をバラエティ豊かに取り揃える。

4 ［回転寿司］金沢まいもん寿司
営／平日11時～15時（L.O.14時半）、17時～22時（L.O.21時半）
休日11時～22時（L.O.21時半）
☎06-6386-1144

クーポン特典
［期間］11/29（金）～12/25（水）
2,000円以上の利用で合計から300円引き
※コピー不可 ※他券との併用不可 ※1組1枚のみ利用可

冬の八貫盛り 1,470円（税別）
ズワイ蟹身、スルメイカ、本マグロ中とろ、おすすめ白身、寒ブリ、牡蠣有馬煮、アン肝軍艦、玉子焼

7 ［イタリアン］pizzeria asse〈ピッツェリア アッセ〉
営／11時～14時、14時半～23時（L.O.22時、ドリンクは22時半）
☎06-6155-4730

クーポン特典
［期間］11/25（月）～12/25（水）
クーポン持参とTakeout注文で、
次回に使用できる「Takeout10%OFF券」をプレゼント
更に「Takeout10%OFF券」使用で、
年明けから使用可能な「Pizza1,000円券」をプレゼント

イタリア直送の薪釜で焼く、モチモチ食感のナポリピッツァをメインに、旬の野菜や魚介、肉、イタリア食材などをふんだんに使用した、こだわりのイタリアンを真心を込めたサービスと共に提供。

6 ［北海道レストラン］北海道 知床漁場
営／11時～15時（L.O.14時半）、
17時～23時（L.O.22時、ドリンクは22時半）
☎06-6338-6666

クーポン特典
［期間］11/29（金）～12/30（月）
お造り三種盛りor鶏ザンギサービス

新鮮な海の幸と、農園直送野菜を使った創作料理が楽しめる。

9 ［ベーカリー・レストラン］DONQ EDITER〈ドンク エディテ〉
営／ベーカリー：10時～21時、レストラン：11時～21時（L.O.20時半）
☎06-6170-3835

INFORMATION
忘・新年会プラン 2,800円
年末年始限定のコース料理が登場。

「ドンク」プロデュースのベーカリー・レストラン。店内で職人が焼き上げるパンの数々をパンに合う料理と共に楽しめる。

8 ［スペシャリティコーヒーショップ］TULLY'S COFFEE with U〈タリーズ コーヒー ウィズユー〉
営／8時～21時　☎06-6318-7443

クーポン特典
［期間］12/20（金）～26（木）
シーズナルドリンク無料サイズアップ
（Tallサイズ→Grandeサイズに限る）

左）アイリッシュラテ ショート450円、トール500円、グランデ550円
右）&TEA ストロベリーマスカルポーネミルクティー ショート470円、トール520円、グランデ570円（全て税別）

EAST ZONE

11 [オムライス・デリ専門店] オム&デリ ファクトリー

営／11時～21時
✆06-6389-8088

INFORMATION

[期間] 11/25(月)～12/25(水)
熱々グラタンの華やかセット(スープ・ケーキ付き) **1,320円**
熱々ホワイトチーズグラタン、彩りサラダ、唐揚げトリュフ塩、カポナータ、ポルチーニ茸クリームスープ、チョコケーキ

みんな大好きオムライスを手頃な価格からプレミアムオムライスまで。デリメニューは旬の野菜を使った新鮮なサラダメニュー、グリルしたお肉、魚介類、ハンバーグや煮込み料理などのホットデリを提供。

10 [高質食品専門館] 阪急オアシス

営／9時半～22時(5倍ポイントデーは9時～)
✆06-6310-8961

クーポン特典

[期間] 12/7(土)・17(火)・27(金)
7のつく日は税抜2,000円以上お買い上げで5%OFF
※タバコ、ギフト券、百貨店ギフト、おせち、宅配便、DPE、酒類、雑誌は除外
※精算前に提示 ※コピー不可、他店での使用不可

市場のような活気と幅広い品揃えのスーパーマーケット。売り場中央の「キッチンステージ」では、おすすめメニューの提案も行う。

13 [100円ショップ] Can Do 〈キャン ドゥ〉

営／10時～21時
✆06-6170-5836

INFORMATION

クリスマス商品が充実
部屋の飾り付けに使えるアイテムやクリスマスツリーなど多数の商品を取り揃える。

毎日の暮らしを便利で豊かにしてくれるグッズを取り揃える100円ショップ。雑貨税込110円・食品税込108円で、あなたの毎日に色々な発見をお届け。

12 [ファッション・雑貨] Green Parks topic 〈グリーン パークス トピック〉

営／10時～21時 ✆06-6155-9427

INFORMATION

おすすめコーデ
2WAY比翼コート[アイボリー/オレンジ/グレーミクスチャー/カーキ/ネイビー] サイズ:フリー **7,689円**
フロントケーブルプルオーバー[アイボリー/キャメル/グリーン/ネイビー] サイズ:フリー **4,389円**
サイドスリットワイドパンツ[ベージュ/ブラウン/ブラック] サイズ:フリー **4,389円**

15 [コンタクトショップ] アイシティ

営／9時～20時
【コンタクトレンズ受付】平日:9時～12時半／15時半～18時半
土日祝:9時半～12時半／14時半～18時 ※毎週木曜定休
✆06-6319-9340

クーポン特典

[期間] 12/1(日)～30(月)
店頭価格より10%OFF
コード:0604

サークルレンズ、乱視用レンズ、遠近視レンズと豊富な種類を取り揃える。レンズの相談は店頭スタッフまで。

14 [調剤薬局・ドラッグストア] ココカラファイン薬局

営／平日9時～20時、土日祝9時～19時
✆06-6388-8833(FAX 8834)

INFORMATION

[期間] 12/1(日)～29(日)
お菓子のパーティーパック(213円)発売。
※なくなり次第終了

「安心して信頼できるかかりつけ薬局に」と、どの医療機関の処方箋でも受け付ける。毎月5のつく日(5・15・25日)はポイント5倍デー。

16 [こども英会話教室] セイハ英語学院

営／月11時～20時、火木土日10時～19時
0120-815-718(大阪本部コールセンター／10時～18時)

クーポン特典

[期間] ～12/28(土)
クーポン持参で受講すると
セイハオリジナルグッズプレゼント

サンタスクール実施中。
2回のレッスンを2,000円で受講可に。

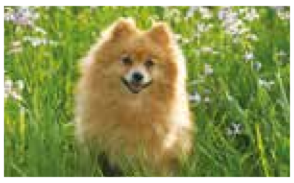
SOUTH ZONE

23 [ペット] ペテモ

営／10時～21時 トリミング・ホテル 10時～19時、
動物病院 10時～13時/16時～19時(火木金休診)
物販：✆06-6105-9093 トリミング：0120-924-025
動物病院：✆06-6105-9095

INFORMATION

[期間] ～12/8(日)
ワンちゃん、ネコちゃん用クリスマスケーキ予約受付中
店頭で11/30(土)までに予約すると、早期予約スペシャル特典として予約商品の本体価格より**10%OFF**



ペテモではペットの気持ちを徹底的に理解し、サービスや情報をご提供できる場所をコンセプトにペットのための新しいライフスタイルをご提供します。

22 [メガネ・補聴器] 眼鏡市場

営／10時～21時
✆06-6388-2208

クーポン特典

[期間] 12/1(日)～12/31(火)
メガネ拭きプレゼント(1人1枚まで)

Cotori(コトリ)
かけると思わず心がさえずるような、しなやかで軽やかな眼鏡。眼鏡のある暮らしをハッピーにしてくれる。

25 [レディス・メンズ・キッズ] ユニクロ

営／10時～21時
✆06-6310-1840

INFORMATION

ヒートテックウルトラウォームインナー
ヒートテック史上、最も暖かいウルトラウォーム、通常のヒートテックの2.25倍の温かさ。今期からKsもラインナップに加わり、女性用と男性用ではハイネックが新登場。

Life Wearをコンセプトに、日々の暮らしを上質にするカジュアルウェアを販売。メンズ・レディス・キッズ・ベビーのすべてのお客様に向けた品揃え。

24 [自転車] サイクルベース あさひ

営／10時～21時
✆06-6380-6700

INFORMATION

[期間] 11/30(土)～12/25(水)
キッズサイクル下取りキャンペーン
(14～26インチ)までの子供車下取り1,000円UP
※買い替え(14～26インチまでの子供車)の方のみ

27 [写真スタジオ] スタジオ キャラット ✆06-4798-5420
振袖ラブリ ✆06-4798-5421 営／10時～19時

INFORMATION

[期間] 12/2(月)～25(水)
平日1日5組限定のクリスマス撮影会イベント
参加費：1人500円(税別) データ1カット付き
ドレスコード：オールホワイトコーデ(白・ベージュ)で来店を。
ペット(要ゲージ)、カップル、家族で楽しもう。

女の子の"スキ"を集めた振袖専門店「ラブリ」と「スタジオキャラット」は、お客様と共に作り上げる時間と笑顔をカタチに変え、未来へ続くサービスを提供する写真スタジオ。

26 [シューズ] ABC-MART

営／10時～21時
✆06-6310-6158

クーポン特典

[期間] 12/20(金)～25(水)
2足以上まとめ買い、税込5,000円以上で500円OFF
税込み10,000円以上で1,000円OFF

ライフスタイル&トレンドの2つの視点でセレクトしたシューズを多数ご用意。
ギフトラッピング無料で承ります。

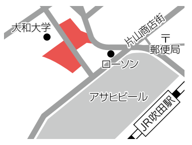
年末年始の営業について

各店舗により異なりますので詳細はHPをご確認下さい。

駐車場 約300台完備	
最大料金	駐車後24H 880円
基本料金	30分 220円 (20時～翌8時／60分110円)

❶ 阪急オアシス、下記②以外の物販店1,000円以上利用で90分無料
❷ キャンドゥ、ドンクエディテ(ベーカリーのみ)、オム&デリ ファクトリー、ハレノチ晴 500円以上利用で60分無料
❸ 飲食店1,000円以上利用で90分無料
❹ 飲食店、スタジオ キャラット・振袖ラブリ3,000円以上利用で120分無料
❺ クリニック、セイハ英語学院、スタジオ キャラット・振袖ラブリ当日利用で60分無料

吹田グリーンプレイス



吹田市片山町2-4-1
※営業時間は店により異なる
http://www.suita-greenplace.com

買い物ついでに立ち寄れるクリニック

MAP 17 **すとう歯科** [歯科] ✆06-6192-0018
営／月火木金:9時～13時、15時～20時 土:9時～13時、14時～18時
※水・日曜、祝休診

MAP 18 **まつもと眼科** [眼科] ✆06-6389-0001
営／月火水金:9時～12時半／15時半～18時半
土日祝:9時半～12時半／14時半～18時 ※木曜休診

MAP 19 **おだ医院** [一般内科・呼吸器内科] ✆06-6318-5335
営／月火水金:9時～12時／13時～16時(訪問診療)／16時半～19時
木土:9時～12時 ※日曜、祝休診

MAP 20 **なかじま皮フ科** [皮膚科] ✆06-6170-1912
営／月火水金:9時～12時半／15時50分～19時 土:9時～12時半
※木・日曜、祝休診

MAP 21 **山田整形外科** [整形外科] ✆06-6330-7001
営／月火水金:9時～12時半、15時半～19時 土:9時～12時半
※木・日曜、祝休診

HOME MADE CHRISTMAS

12月の一大イベント「クリスマス」。今年はご飯もケーキもお子さんと手作りして、
いつもとちょっと違うクリスマスを楽しんでみませんか。

ネイキッドケーキ

手作りケーキ

スポンジケーキを購入し4段にカット。生クリームやフルーツで仕上げる簡単手作りケーキ ※レシピは店頭にて
スポンジケーキ 18㎝ 648円→598円
〈中沢乳業〉フレッシュクリーム36% 200ml 365円→322円

手作り Dinner

〈ベラミーズ〉
冷凍パイシート
150g×2枚入
648円→568円
〈アデリア〉
タルト型 約600ml
2,057円→1,880円
※レシピは店頭にて

冷凍パイシートで作る「ミートパイ」

冷凍コクレを使用した簡単丸鶏のローストチキン
コクレ1羽
100gあたり/250円
※レシピは店頭にて

コクレのオーブン焼き

＼初心者でも簡単に作れる手作りキットも／

シュトーレンキット
1,080円

ガトークラシック・オ・ショコラ
850円

＼オーナメントなど クリスマスアイテムも／

ケーキの箱やオーナメント、チョコレートなど多数のアイテムから選べる

クリスマスフェア開催中 12/25(水)まで
店内商品が特別価格に※商品代の赤字はフェア価格

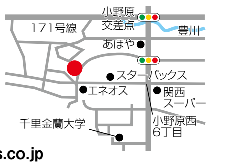
新規ポイントカード会員募集キャンペーン
12/5(木)～12/17(火)の期間中に会員になられた方に
イタリア産スパゲティー500g×1袋プレゼント(詳細は店頭にて)

「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ

Kids & Mom

パンやケーキ、和菓子など手作りしたい時に頼りになる「プロフーズ」。関西最大級の品揃えで小麦粉やバター、砂糖はもちろんラッピングや型、調味料まで世界の商品を取り揃えている。冷凍生地やキットなど簡単に手作りできる商品も揃うので、クリスマスも手作りで食卓を彩ってみては。

[取材協力]
家庭で作るパン、和洋菓子の材料、
世界と日本のこだわり食品の店
プロフーズ大阪箕面店
箕面市小野原西3丁目20-20
営／10時～19時半
無休(正月を除く)
0120-41-2622
072-728-0700
ネットショップ：https://www.profoods.co.jp



英語学童

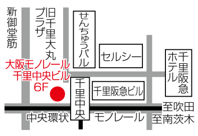
放課後に「世界で生きる力」を養える 英語学童2020年4月生受付中

外国人講師との距離が近く、英語で伝える自信が育つ。

安心して遊び・学べる"第二のおうち"として多彩なプログラムを用意した学童(千里中央校)が2020年4月に開講!資格が取得できる習字・そろばん、レベル別英会話、英検®対策、ロボットプログラミング、アートなどを通して、やる気や探求心などの21世紀型スキルと言われる「非認知能力」が育まれる。ディスカッションやグループワークもあり、世界で活かせる本物のコミュニケーション能力を伸ばしてくれる。宿題サポート、休養室完備、バス送迎もあり。12/25(水)～27(金)までウィンタースクールを開催するので、詳しくはHPへ。

英語学童説明会開催
日程:12/7(土)、12/14(土)、1/11(土)、1/18(土)、1/25(土)
時間:15時45分～17時15分
詳細、お申込みはHPから→

イングリッシュワールド
[姉妹校]豊中校、緑地公園校、高槻校、茨木校、塚口校、天王寺校
英検、英検Jr. 受験準会場認定校
●千里中央校
豊中市新千里東町1-1-5
大阪モノレール千里中央ビル6F
受付/10時～20時(火曜～金曜)
日・月・祝定休(2020年3月まで)
06-6832-0071
https://english-w-gakudo.jp



特典 英語学童説明会参加後、入会で
1. 入会金(20,000円)無料
2. 2カ月分授業料半額
3. 年間教材費(6,000円)半額
※2019年12月末までに入会手続の方対象
※2020年4月スタートで6か月以上継続の方に限る

2～3才児のための プレスクール

北摂で大人気のプレスクールが 令和2年(2020年)度のプレスクール生を募集中 12/7(土)・14(土)に年内最後の体験説明会開催

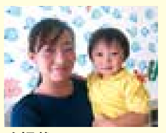
開室式の様子。楽しく元気に成長している現在のプレ生の様子はHPの「BLOG活動日記」でチェック!

北摂で人気の知育幼児教室カウピリキッズスクールの理念は子どもたちに『生きる力』を身につけてもらうこと。脳の成長著しい幼稚園入園前の1年間(4月～翌3月)に、短時間の詰め込み教育方式ではなく「母子分離での長時間保育」を行う。知育・英語・体操・リトミック・絵画制作といったバランスのとれた1日のカリキュラムと、四季を取り入れた遊びを通し、先生やたくさんの友だちとの関わりの中で、思いやりや優しさに触れ、協調性やコミュニケーション力、好奇心や持続力、忍耐力を培って『生きる力』へとつなげていく。これまで実施の説明会はすべて満員で、すでに入会を決めた人も多く、まもなく定員に達する曜日も有。年内中は個別対応も可能。「早期入会特典」がある年内入会が狙いめ。

講師からのメッセージ

私たちは、親子の絆を守りながら、一人ひとりを大切に、一人ひとりに寄り添いながら優しい子どもへと導きます。子育て中のいろいろな心配事もご相談くださいね。どうぞ、カウピリキッズスクールを頼りにしてください。

保護者の声

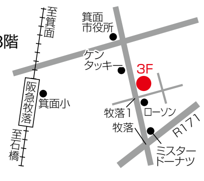


カウピリに通い始めてから言葉が増え、先生やお友だちのことも楽しそうに話してくれます! プレスクールに通うK君とママ
※HPでは他の保護者の声も掲載

プレスクール概要
- 9時半～15時までの長時間保育
- 週1～週5までで、通いたい曜日を選べる
- 主なカリキュラム:知育・英語・体操・リトミック・絵画制作
- 延長保育あり(9時～9時半/15時～18時)
- 欠席の振り替えあり
- 有機野菜を使用したアレルギー対応の給食
- 親子で楽しめる行事(遠足・クリスマス会)
- 開放感のある60坪もの広い教室

令和2年度プレスクール体験説明会
体験会の後、プレスクールの日常を動画で見れる
日時 12/7(土)・14(土)10時～11時半
対象 2017年4月2日～2018年4月1日生まれ
特典 説明会に参加し、12/27(金)までに入会手続き完了で、入会金が通常の50%OFF
※参加は電話にてご予約を。定員に達し次第受付終了

知育幼児教室
kaupili キッズプレスクール
〔カウピリ〕
箕面市牧落3-13-33アクティブ箕面3階
教室 072-720-7222
本部 072-727-7888
http://www.kaupili-kids.com/
カウピリ で検索



企業主導型保育園・認可外保育園

異年齢混合自由保育と豊富なカリキュラム "人間力"を育む保育園、2020年度生募集

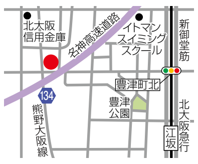
"知育・徳育・体育の三育法を基にバランスの取れた人材育成"を理念に、今年で10周年を迎える服部緑地園と、今年4月開園の江坂園。異年齢保育を実施しており、思いやりの気持ちや社会適応能力の基礎が身につく。音楽・英語・体育・制作・書道などの多様なカリキュラムで子どもの可能性を引き上げ、たくさんのことを学べる環境だ。江坂園は開園して8カ月で空きがある今がチャンス!

豊富なカリキュラムで毎日が発見の連続!

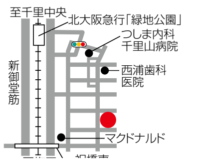
難易度の高いものに挑戦することで、心身の成長につながっていく。

令和2年(2020年)度生・募集スタート
対象:6ヵ月~6歳
保育日:月曜～土曜日(日・祝日休園)
保育時間:【江坂園】7時～20時
【服部緑地園】月～金:7時半～18時、延長19時まで・土曜:8時～17時、延長18時まで

【企業主導型保育所】
ちびっこランド江坂園
吹田市江坂町2丁目17-19
06-7177-8696
http://chibikko-iskar.jp/index.html



【認可外保育所】
ちびっこランド 服部緑地園
吹田市江坂町5-9-6
06-6388-4156



From CityLife

CityLife ファミリーモデル募集中

パパの応募待ってます!

シティライフでは、グルメ・スポーツ・レジャーなど、読者モデルとして実際に体験をしていただけるファミリーを募集しています。ぜひパパも一緒にご応募ください。お待ちしております!

[応募方法] 下記URLかQRコードよりエントリーください。
https://goo.gl/WE7u31
※ご依頼の際は編集部より改めて連絡いたします。

英語の学童保育

英検合格者が続々。小学生のうちに 実践英語力が身につく学童保育

異文化とふれあいながらグローバルな時代に必要な4技能（聞く・話す・読む・書く）がバランスよく身につく、英語の学童保育！

学校から自宅付近までの送迎あり

曖昧なままにしないで英語力の定着を図る

ネイティブ教師と中学・高校英語教諭第1種免許を持つ日本人教師が指導する同スクールでは、英検5級はもちろん、低学年でも4級や3級の合格者が続々と出ている。日々のレッスンを通してネイティブの先生が話す英語を聞き取る力（リスニング）が身につき、きちんと理解できているかを日本人教師が日本語で確認することで、定着を図っている。

また、ライティング力も子どもたちが例文を見本に自身のことを英語の文章に置き換えるので、英検3級のライティングテストの練習にもなっているという。

スピーキング力はスピーチ大会に向けて自分で英文を考え、それを発表するための練習や、レッスンの中でも話す機会がふんだんに設けられるなど、英語力上達への工夫がいっぱい。来春に向けての説明会や無料体験も実施しているので、まずは一度参加してみよう。

ハロウィンパーティーなど楽しいイベントも豊富。また、3月のスピーチ大会で1年間の成果を発表。ドレスを着て、舞台に立つことも貴重な経験。

学童クラスは、初心者・初級・中級・上級（帰国子女クラス）と幅広く設定しておりレベルに合った内容を選べる。みんな仲良しでアットホームな雰囲気。

ネイティブの先生との授業はオールイングリッシュ。子どもたちは質問も英語で行う。英検対策のレッスンもあり、文法力もしっかりと身につく。

英検合格者（2019年累計）
5級 32名、4級 14名、
3級 15名、準2級 3名

来年度入会者向け説明会

2019年12月8日（日）
2020年1月19日（日）、2月2日（日）、
3月1日（日）　すべて11時～12時

代表による入会説明会を実施。当日は日本人スタッフによる楽しいアクティビティもご用意。お子様と一緒にご参加ください。（要予約）

Mama's Voice

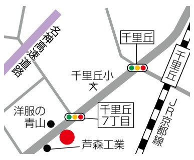
外国の人ともコミュニケーションを楽しめるまでに

IECへは小学1年生から週5日通っています。1年生の頃は落ち着きなく先生方へご迷惑をおかけしました。その頃、英検5級に合格という成功体験をきっかけに英語でのコミュニケーションが楽しくなったようです。現在は5年生になり準2級にチャレンジ中です。家族でUSJへ行った時、息子はアトラクションの場所を知りたくて道を尋ねた相手は海外の方でした。英語でのやりとりにも驚きましたが、IECでネイティブの先生とのコミュニケーションが日常にあることで、コミュニケーションの幅が広がっていると実感しています。（小学5年生 Sくんのお母様）

写真中央がSくん

I.E.C After School In English (I.E.C English Classroom)

吹田・千里丘教室（学童保育）
摂津市千里丘7-10-24　3F
営/10時～19時（月曜～土曜）
日・祝休み
06-6170-5578
contact@english-iec.com
https://www.english-iec.com/



詳しい料金・クラス、説明会の予約はHPからでもOK！

その子らしく生きていくためのチカラを育む

子どもの発達をサポートする

NEW OPEN

12月1日、豊中校が新たにオープン 脳科学の知見を活かして知能向上へ

脳科学に基づく独自の療育カリキュラムを提供する児童発達支援教室。発達状態が異なる幼児期の脳に対して、科学的にアプローチしている。40種類以上のトレーニングを発達状況や症状に合わせて個別に構成。たとえば、お箸の正しい持ち方を身につけながら脳に刺激を与える「指先強化トレーニング」や、社会性を高める「ワーキングメモリトレーニング」などを組み込む。さらに、保護者には毎月のレポートや、個別の面談・相談の場を提供するなど、保護者や通っている園との連携を重視しているところも心強い限り。無料見学会は随時実施中。

スタッフ同士でも連携し、子どもを見守る体制もしっかり整えている。

保護者の声

「話す言葉が増えて、落ち着きが出てきた」「子どもが楽しみにするので、通う日数を増やした」など子どもの変化を喜ぶ声があがる。真剣かつ親身に対応するスタッフへの感謝の声も多い。

特典
「シティライフを見た」で
無料体験・見学の参加時に
かわいいエコバッグプレゼント
（12月末まで・数量に限りあり）

KID ACADEMY
〈キッドアカデミー〉
営・電話受付／10時～17時
日祝休校
https://kid-academy.jp/

【豊中市刀根山校】12/1 OPEN	【吹田校】	【箕面校】	【川西校】
豊中市刀根山3-1-30	吹田市千里山西2-7-22 ベルビューレ千里山参番館1F	箕面市西小路2-7-16 箕面朝日ビル203	川西市花屋敷1-5-18-105
06-4865-5601	06-6192-8622	072-720-7522	072-756-6277

認可外保育園 インググリッシュスクール

「英語だけでなく、ここまでしてくれるなんて」 7時半～19時、土曜預かりもOK

（上）楽しいクッキング！卵をわったり材料をかき混ぜたり…失敗を経験しながら出来上がった料理を一緒に食べるとこの笑顔！
（左）秋は稲刈り！季節のイベントも充実。

園児の元気な笑顔が印象的な同園。ネイティブの先生との毎日の会話で自然と英語力が身につき、英検Jrゴールド取得者多数！日本人の先生もしっかりサポートしてくれるから安心だ。リトミック・体育・食育・徳育・日本文化…の授業を通して、子どもたちの可能性を引き出してくれる。少人数制で一人ひとりを丁寧にみてくれるから、「挨拶」「感謝の言葉」「目を見て話す」など礼儀もきちんと身についていく。異年齢保育で子どもたち同士が助け合い、自立心が育つから「小学校に行っても何も心配いらないですよ」とは卒園生の保護者の声。田植え、稲刈り、老人ホームでの触れ合いなどクローバーならではのイベントも！まずは見学を。

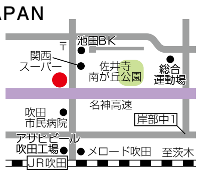
●園＆保護者の雰囲気は？

元気でのびのび楽しそうに通っています。保護者は働いている方、専業主婦の方、転勤して来た方もいて自由な感じです笑　保護者会もないし先生たちのバックアップが凄くて、他の園に通うママ友から羨ましがられます。
（吹田市・Iさん）

●なぜクローバーを選んだの？

子どもたちが元気で明るくて賑やかな雰囲気が気に入りました。あとは先生たちの人柄ですね。イヤイヤ期に悩んでいても、園長先生が親身にアドバイスしてくれるし、自分の子のように育ててくれるから安心です。
（吹田市・Wさん）

EnglishSchoolイマジンJAPAN
CLOVER児童園
〈クローバー〉
吹田市上山手町21-28
メゾンティノ2F
06-6368-3412
http://www.suita-clover.jp



【開園】
月～土
7時半～19時
（第3土曜日休園日）

特典
「シティライフを見た」と予約で
● 1日体験教室が**無料**
（12月末まで）

伝言板

掲載お申込みの締切　毎月10日

教えます

■ **川上ギター教室（初心者より）**
066380·8673千里丘6イズミヤすぐ

■ **ピアノ・ボイストレーニング・**
フルート·ギター·バイオリン·サックス·トランペット·ウクレレ
体験有 ☎06·6876·1871松本楽器

■ **お琴教えます　出張可**
☎06-6852-3395　今井

■ **自信つくまで腹式発声·歌唱指導**
出張·個人指導 石井072·623·6568

■ **箏·三絃教室 淀の会 長野雅子**
090-3996-9514 JR千里丘駅
http://www.yodonokai.com

■ **発声・歌唱指導致します　チカ**
豊中市 saengerchika@gmail.com

■ **出張着付け　きものぺこら舎**
http://kimono-pekorasya.com

■ **MEAクリスマスパーティー♪**
12月14日(土) 18時～21時開催！
[参加自由]英会話で楽しいクリスマスを![参加者特典]入会金無料
MEA英会話 ☎06–6875–6458
http://www.bestmea.com

結　婚

■ **成婚多数！再婚可90日無料体験**
エクセルマリッジ 072·762·6050

■ **結婚情報＋お見合い＋パーティ**
で、"幸せの創造"を。会費入会金不要
茨木ブライダル072·636·8122

申込方法

「内容·氏名·住所·TEL·FAX」を記入の上、FAXかハガキかEメールでお送り下さい。1行15文字（初行のみ14字。英数字は2文字で1字扱。）2,750円 **「教えます」のみ1,650円。**新規の場合は振込確認後の掲載となります。お申込みを頂いた際に郵便局の振込先をお知らせしますのでお手続き下さい。

〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23
シティライフ·伝言板係
FAX 06·6368·3505
Eメール dengon@citylife-new.com
問合せ／06·6338·0640

0.1以下だった視力が たった3ヵ月で0.8に！

驚きの視力回復を果たした尾崎君にインタビュー

中1の時に視力が0.1を下回って黒板の文字が全く見えなくなり、「本当にこんな機械で目が良くなるの？超音波ってなんか怪しくない？」と半信半疑でミオピアを始めました。毎日10分、空いた時間にミオピアをまぶたの上に当て、まばたき体操をしていただけなのですが、3ヵ月後には右0.8、左0.6まで回復し、めちゃくちゃびっくりしました。それからは、視力が良くなっているということがうれしくて、毎日続けることが生活習慣になりました。学校の宿泊行事などで出来ない日があると、何か物足らないような、忘れ物をしたような気持ちになるほどでした（笑）。今はメガネも卒業し、黒板の文字もクリアに見えて勉強にも集中できています。また、スポーツの時にメガネをかけなくてもよかったこともうれしいです。ミオピアを初めてから6年経ちましたが、今でも視力の維持と勉強の休憩を兼ねて毎日続けています。

尾崎 翔くん（18才）
使用前視力
右0.08　左0.06
3ヵ月後　両目1.0
使用後視力
右0.8　左0.6

＼その場で効果が分かる！／ 体験は約50分

驚きの視力回復体験会

12/1（日）10:00～19:00 エトレ豊中 イベントスペース（1F）
12/15（日）10:00～17:00 みのおライフプラザ 会議室5（2F）
12/7（土）10:00～17:00 箕面東生涯学習センター 第1会議室（B1F）
12/21（土）10:30～17:00 吹田サンクスホール 第1会議室（4F）

体験会の予約・問い合わせは
アイメディカル新大阪
0120-497-613
大阪市淀川区東三国5-12-10 2F
東三国駅2番出口徒歩5分
営/平日11時～19時、日祝11時～17時
アイメディカル新大阪 で検索

各地で体験会を実施しています。くわしくはWEBへ！

City Life 教育特集

子どもの学びナビ

KODOMO NO MANABI NAVI

来春に向けて冬期講習からはじめよう

各塾の冬期講習受講受付がスタートしました。冬期講習はこれまでの学習内容の復習をし、新学年にそなえるチャンスです。「まだ塾に通っていない方は、この冬期講習からはじめることをおすすめします」と話すのは、学習アドバイザーの西村創さん。その理由をうかがいました。

教えてくれたのは

学習アドバイザー 西村 創 さん

国内外の様々な学習塾で講師経験を積み、指導した生徒は2,000人を越える。生活情報サイトAll　Aboutで子どもの教育、受験、海外教育事情などについてガイドを務めている。

イベントいっぱいの年末年始に、勉強時間を確保する

年末年始はクリスマス、大晦日に正月と、魅力的なイベントが多く、期間的にも夏休みに比べて短い冬休みはあっという間に終わります。そこで、冬期講習に参加することで継続してまとまった学習時間を確保することができます。

一般的に各塾の冬期講習は四、五日連続で日程が組まれています。授業の予習・復習に、出された宿題に毎日取り組むことで、二学期までの学習習慣を継続することもできますし、そもそも学習習慣がなかった人はこれを機に学習習慣を身につけるということを目標にしてみてはいかがでしょうか。

効率よく集中的に苦手単元を克服する機会に

冬期講習は短期間で苦手科目・単元を克服するチャンスです。冬期講習の学習内容は二学期学習内容の復習が中心となっているからです。一年を通して二学期の学習は、各学年それぞれ重要かつ比較的複雑な内容が集中しています。冬休み中に、しっかり復習をしておくことが、三学期以降の成績アップに結びつきます。冬期講習などの季節講習は、通常のレギュラー授業と違って、毎日全教科の授業があるので短期間に、そして集中的に取り組むことも可能です。中一、二生は冬期講習の受講が学校の学年末試験の対策にもなります。

春からの新学期に向けて今から学習態勢を整えよう

学習態勢を整えるのには時間がかかります。そこで、冬期講習を活用して、新学年にそなえ、今から学習態勢を整えることをおすすめします。学習態勢を整えるためにはまず、「各科目・各単元のどこができていないのか」を把握することが挙げられます。これは成績アップの第一歩として不可欠です。冬期講習では学習単元ごとの習熟度をチェックするために、確認テストが行われることが一般的です。テストを受けることで、理解不足の分野が浮き彫りになります。

つぎに、「自分にとって効果的な勉強の仕方はどのようなものなのか」を体験によって知ることです。講師に勉強の仕方を聞いたり、塾生の勉強の仕方を目の当たりにしたりすることで、今までの勉強の仕方よりも効果が出る方法を知ることができます。場合によっては、講師に追加課題プリントをもらったり、自習室を使ったりして集中して勉強するのもいいでしょう

冬期講習は今年度最後の復習チャンスであり、新年度前に自分にふさわしい学習姿勢を確立するチャンスです。冬期講習を受けてみて、その塾に入塾するかどうかを見極めるのもいいでしょう。ぜひ、有意義な冬休みにしてください。

【 INFORMATION 】

学習アドバイザー 西村創
https://allabout.co.jp/gm/gp/1288/
子どもを勉強好きにする20の方法
（WAVE出版） 1,540円
なかなかスイッチの入らない子どもをやる気にさせる具体的な方法を紹介。「宿題終わった!?」「勉強しなさい!!」を卒業したい親御さんは必読。

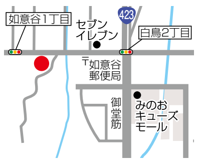
個別・自立型指導
箕面如意谷

自らのやる気と自立心を養う個別指導で夢や目標に向かってともに歩む学習塾

夢中になると驚くほどの集中力を見せる子どもの特性に着目し、楽しく学ぶことで“自らが発揮するモチベーション＝セルフモチベーション”を大切にしているセルモ。塾名の由来でもある。「やれば、できる」を子どもに気づかせ、夢や目標に向けての道筋をともに考え、ともに歩んでくれる“町医者”のように親身な塾だ。カリキュラムは教科書準拠の学習システムを活用して授業の理解度を深め、併せて講師による1対1の指導でフォローアップ。学習プランは一人ひとりに合わせて組み立て、「わからない」という弱点をピンポイントに学習することで苦手分野の克服を目指す。通塾時間を選べるので、部活動や習い事と両立可能。まずは、無料体験授業に参加してみよう。

冬季講習スタート
● 期間
12/20（金）～1/11（土）
● 料金
1,200円～（60分／回）
※冬休み12/29～1/5

個別学習のセルモ 箕面如意谷教室
箕面市如意谷1-6-7
メゾンド・ソアラ1F
072-737-5638
セルモ箕面 で検索



特　典
「シティライフを見た」で、冬期講習終了後の入塾で
● 次月度受講料無料＋入塾金無料
※10名限定

個別・自立型指導
豊中緑丘

期末テスト60点未満の保護者の方、必見 全体の学力アップは「数学」が鍵を握る

「講師+パソコン学習」で学べるセルモ。小1～中3が対象で、個々の学習進度に合わせてカリキュラムを作成し、苦手な単元は学年をさかのぼって定着するまで反復する。「数学は問題演習の繰り返しでは、テストに対応できません。本質での理解、判別能力、問題を解くスピードが大切です」と教室長。数学が伸びると問題を論理的に捉えられ、整理力が身につき、他の教科も比例して伸びやすいという。5教科対応サポート講師も増え、より体制が手厚くなった。テスト対策や復習テストなど、オーダーメイドのテストで理解できているかを確認するなど、細かなフォローで成績アップにも納得だ。実際、中2で数検準2級を合格するなど実績も多数。「小学生英文法講座」も好評。体験授業受付中。無料駐車場有り。

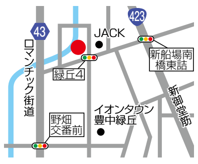
成績アップの実績

J.F.くん 100点	A.K.さん 50点 ⤴ 76点
R.T.くん 93点	M.T.くん 63点 ⤴ 87点
S.M.さん 92点	M.Y.さん 42点 ⤴ 63点
	R.T.くん 78点 ⤴ 93点

冬期講習生募集中
期間:12/16 ～ 1/10
料金:1,800円（90分/回）～　※税別

特典 「シティライフを見た」で
1月の受講料無料+入塾金無料
※12月末までの入会に限る

個別学習のセルモ 豊中緑丘教室
豊中市北緑丘2-1-22-107
※北緑丘団地内スーパーまるとく隣
06-6842-7981
セルモ豊中緑丘 で検索



箕面公園いいね！プロジェクト 〈イベント案内〉

自然工作ワークショップ 「森の材料でクリスマス飾りをつくろう」

かんばつ材、木の実、つたや葉っぱをつかってオーナメントやリースをつくってみませんか。
自分だけのオリジナル飾りでクリスマスを楽しもう!

日　時▶2019年12月14日（土）11:00～15:30
会　場▶梅屋敷休憩所（箕面公園内）
参加費▶200円/ひとり1種類
申込不要、時間内随時受付

※満席の場合はお待ちいただくことがあります

みのおこうえん自然観察会12月 「落葉の下のいきものかんさつ」

参加者募集中

ひたすら落葉をめくって、これから冬を越す虫たちをさがしてみるよ。どんな虫がいるかな?（野外観察会）
※観察したあとは森にかえします

日　時▶2019年12月22日（日）10:00～12:00
集合場所▶箕面公園昆虫館前
定　員▶20名　対　象▶どなたでも
参加費▶100円（ひとり）
要事前申込み▶072-721-3014（箕面公園管理事務所）

あっ、み～つけた!

昆虫館

好評開催中!
「Gっとみるゴキブリの世界 ガサガサ、ゴソゴソ展」

多様性や自然界での役割、きちんと知ると面白い。そんなゴキブリの世界を見てみよう!
（生体展示）
会期▶2019年11月1日（金）
～2020年3月1日（日）
※1部（11/1～12/28）、
2部（1/2～3/1）で展示内容が
一部入れ替わります

企画展
「インパクト、インセクト展」

インパクトありすぎ!な昆虫たちをあつめてみたよ（標本展示）
会期▶2019年9月18日（水）
～2020年1月13日（月・祝）

・年末年始休館日のお知らせ：12月29日（日）～1月3日（金）は休館いたします
・定休館日：毎週火曜

詳細は、箕面公園ホームページ　http://www.mino-park.jp/　または箕面公園管理事務所　072-721-3014

重度な外反母趾から軽度な外反母趾・巻き爪・足の痛み・むくみ など

放っておくと危険な「巻き爪」「外反母趾」は評判の"足指ソムリエ"が改善

外反母趾や巻き爪などの足のトラブルに、自己流のケアは禁物。ムリやり矯正や爪を切るなどして悪化させる場合は多く、脚をかばって歩くことで"不格好なO脚"や、寝たきりといった深刻な事態に発展することも…。同院の木方先生は、TVでも活躍中の「足指ソムリエ」。外反母趾・巻き爪施術の講師として他院の院長先生にも指導するほどの木方さんを頼り、沖縄・広島・静岡からわざわざ通う人も。「足や爪の形がコンプレックス」「足が痛くておしゃれな靴を楽しめない」悩み、まずは気軽に相談してみて!

その優れた施術手法で、業界内でも広く知られているエキスパート。技術協会の代表として、他院の院長にも専門施術を指導しており、TVやラジオなどメディアにも多数出演している代表の木方さん。足のトラブルは放置せず、重症化する前に相談してみて!

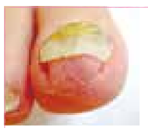
TV取材で外反母趾・巻き爪予備軍のお子さまに家でもできるゴルフボールエクササイズを指導している様子。

近畿圏初の矯正法 痛みの少ない手技療法

同院が行う手技による施術は、それぞれの症例に合わせた施術なので、痛みが少なく・施術効果が大きいのが特徴。72,000人もの施術経験をもとに、改善までをサポートしてくれる。

改善エピソード

外反母趾を長年治療せずに我慢しているうちに腰や背中にも違和感がでるように。足を調整していくようになって足の痛みや肩腰の痛みまで改善されました。(30代女性)



1度目の施術で痛みの解放を感じる人がほとんど

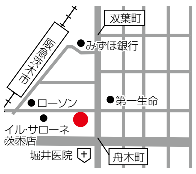
大阪初「インベントプラス療法」は認定講師のみが行える特許施術。その特徴は矯正力が高く、重度な巻き爪も改善でき、再発しにくいこと。他の施術方法ではダメだった人も来院しており、遠くは大分から通う人もいるほど。

改善エピソード

歩けないほどの痛みでしたが、一回目の施術で指の痛みがなくなり、歩いて帰ることができました。数回通い変形爪も正常形へ戻り、今ではオシャレな靴も履けて、自分の足が好きになりました。(40代女性)

［茨木］大阪外反母趾センター
大阪巻き爪フットケア専門院
(ありがとう鍼灸整骨院内)
茨木市舟木町5-3　シャルマン・コートモーリ1F
営／11時〜14時、17時〜22時
(土曜　9時〜12時、16時〜19時)
日曜祝日 定休
072-638-5777

外反母趾専用HP　巻き爪専用HP



近隣無料駐車場あり

特　典

新規の方・初回限定「シティライフを見た」と予約で
①外反母趾矯正が18周年記念特別価格!
● 片足(30分)……………… 8,600円→3,000円
● 両足(60分)……………… 16,200円→4,500円
②巻き爪矯正が18周年記念特別価格!
● 1指……………… 15,000円→4,500円
● 2指……………… 26,000円→6,000円
● 初診料(①②)……………… 1,100円→無料
詳しくはWEBでチェック!　※要予約(12月末まで)

健康な暮らしを送ろう

カラダの調子を整える

今月のテーマは「冷え性」。
漢方薬局柚花香房の井上先生にお話をお伺いしました。

Q 毎年冬になると冷え症で悩んでいます。どうすればよいでしょうか?

A どのタイプの冷え症か原因を見極めた上で対策することが大切です。

冷え症にはいくつかの原因が存在します。大まかに分けて3つのタイプがあります。一つ目は体を温める力が弱いタイプ。生まれつき温める力が弱かったり、体力の消耗により弱ってしまった場合です。冷えを強く感じ、よく下痢をしたり風邪を引きやすかったりします。温める力を補ったり機能を高める必要があります。二つ目は血が少ないことにより、血の温める作用が弱くなり手足が冷えるタイプです。顔色が悪く女性に多いです。血を補って全身に行き渡らせ体を温めることが必要です。三つ目は陽気の流れが悪くなり末端まで届かず手先足先が冷えるタイプ。ストレスや情緒不安が主な原因です。漢方薬局柚花香房では冷えの原因を探り体に合った漢方をお選びしています。

症状は同じでも原因は一人ひとり違います。その時の状況、体調などを細かく見て、その人に最適な漢方を選んでおります。

漢方薬局柚花香房
薬剤師、国際中医師
井上 貴文先生
統合医療生殖学会学術理事。
各種勉強会の講師も務めている。

更年期、PMS、頭痛、関節痛、慢性蕁麻疹、不安神経症など

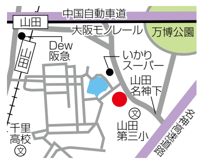
不妊症、冷え、胃腸の弱り、血流の悩み「毎日が快適」に過ごせる身体へ

煎じ薬、粉薬の調合も行う北摂でも数少ない漢方専門薬局。最近は寒暖差による体調不良が増えており、「常に身体がだるくてしんどい」などの慢性的な不調も。原因を見つけ漢方で改善、生活を見直し自分でコントロールする方法まで教えてくれる。1度ご相談を。

薬剤師、国際中医師の資格を持つ井上先生夫妻。予約制のため落ち着いて相談できる。

子宝相談は同店の得意分野。クチコミで遠方から通う方も多く、妊娠した3人に1人が40代。井上先生は不妊治療の勉強会で講師をすることも。詳しくは、 柚花香房 で検索

［吹田］**漢方薬局　柚花香房**
吹田市山田西3丁目57-20
ピアパレス王子101
営／平日9時〜19時
水曜9時〜13時
土曜9時〜17時
日・祝定休　駐車場2台あり
06-6816-9677
http://wu-xiang-dou.co.jp
漢方相談は電話でご予約を



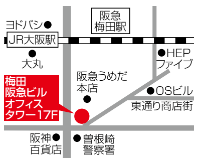
腰痛・肩こり・ひざ痛・股関節痛・猫背・骨盤のゆがみ・冷え症・不妊・便秘・疲れ

慢性的な肩こり・腰痛を自分でなおす体操「バランス形成体操」NHKカルチャー梅田で開催中

「身体の形(ゆがみ)をただすと健康になる」という、しんそう療方®の考えのもとで発案された、身体のゆがみを自分で整える「バランス形成体操」。日常生活の中で、気づかない癖や、悪い姿勢で曲がってきた身体を、正しい位置に戻すことで、健康な身体に戻していく体操。この体操を知れば、自分自身でゆがみを整えられるようになるそう。1日の身体のゆがみは、その日のうちにリセット。ゆがみを整えて不調や痛みを感じる前に予防を。

【教室開催場所】
梅田阪急ビルオフィスタワー17階
(NHK文化センター梅田)
講座申込はこちら▲

しんそう学苑
京都市中京区高宮町216番地
グランフォルム御池202号
問／10時〜17時 土日祝定休
075-223-0307
Facebook バランス形成体操 で検索



Menu

● バランス形成体操6回コース……………19,272円
※第2・4水曜日　11時半〜12時半
※別途NHKカルチャーセンター入会金が必要(要問合せ)

特　典

「シティライフを見た」と教室で講師に伝えると
● バランス形成体操1回お試し体験 (3,212円)申込者は……………ゆがみの検査&調整が無料
(12月25日まで)

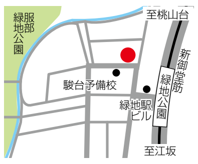
アトピー・不妊症・生理痛・ひざ痛・腰痛・頭痛など

アトピー、不妊症、自律神経失調症 患者と同じ目線の親身な対応が評判

自らもアトピーに悩み、漢方で完治した経験からこの道へ。だからこそ「親身になって治療してくれる」と信頼の厚い西口先生。豊富な実績と常に学び続けて蓄積した深い知識で根本原因を追究。さまざまな症例で諦めかけていた人改善実績も多数有。まずは相談してみて。

患者さんの声
●ひどいアトピーで顔は真っ赤で乾燥し、皮膚がボロボロはがれて顔も体も痒みが激しく、赤い湿疹が全身に。病院の外用薬や内服薬も効果がなく、大学病院を受診するも効果がなく、相談へ。漢方薬を服用後3週間で赤みがひき、1ヵ月半後に顔の皮膚も落ち着き、3ヵ月後には痒くない日が増え、7か月後には痒みがなくなりました。 (20代 女性)

春風漢方薬局
豊中市寺内2-2-22 シャトーエデン109
営／月〜金 9時〜19時半
　土9時〜18時　日曜・祝日定休
予約制につき、電話でご予約を
06-6151-2491



シネマ情報

CityLifeシネマ担当(デコジュン&nanako)が選んだおすすめ作品と、近隣劇場の上映スケジュールをお届け。

シュヴァルの理想宮 ある郵便配達員の夢

推薦者:デコジュン

12/13(金)公開　全国ロードショー

©2017 Fechner Films - Fechner BE - SND - Groupe M6 - FINACCURATE - Auvergne-Rhone-Alpes Cinema

監督:ニルス・タヴェルニエ
出演:ジャック・ガンブラン、レティシア・カスタ

ある郵便配達員が33年の歳月をかけ、愛娘のために"おとぎの国の宮殿"をたった一人独学で手作りした。寡黙で不器用な男は村人たちに変人扱いされながらも黙々と石を運び積み上げていく。ピカソも絶賛し、フランス政府が重要建造物と指定した奇想の宮殿の誕生秘話。

人生、ただいま修行中

推薦者:nanako

12/6(金)公開　テアトル梅田ほか

©Archipel 35, France 3 Cinéma, Longride -2018

監督・撮影・編集:ニコラ・フィリベール
出演:クロワ・サンシモン校の看護学生と指導官の皆さん

パリ郊外にある、人種も年齢も様々な看護学校。学びと成長の場の、特に見習い期間という、ある種特殊な時期の40人150日間を綴ったドキュメンタリー。この舞台を選んだのは監督自身が救急救命室で一命をとりとめたことがきっかけだった。学生が実践の場で出会う困難や戸惑い、奮闘する姿が生き生きと伝わってくる。

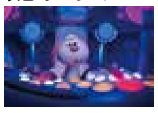
※PG12・・・小学生には助言・指導が必要となっております。　※R15+・・・15歳以上の方がご覧になれます。　※R18+・・・18歳以上の方がご覧になれます。

109シネマズ箕面

http://www.109cinemas.net/minoh
［ 箕面市坊島4-1-24　みのおキューズモール内　音声案内 0570-001-109 ］

<今後の上映>
- ルパン三世 THE FIRST(12/6〜)
- シネマ歌舞伎　「人情噺文七元結」(12/6〜)
- 屍人荘の殺人(12/13〜)
- 映画 妖怪学園Y 猫はHEROになれるか(12/13〜)
- ジュマンジ/ネクスト・レベル(12/13〜)
- カツベン!(12/13〜)
- 映画 ひつじのショーン UFOフィーバー!(12/13〜)
- 僕のヒーローアカデミア　THE MOVIE ヒーローズ:ライジング(12/20〜)
- ヒックとドラゴン　聖地への冒険(12/20〜)
- 仮面ライダー 令和 ザ・ファースト・ジェネレーション(12/21〜)
- 男はつらいよ　おかえり寅さん(12/27〜)

<今月のオススメ>
映画 ひつじのショーン UFOフィーバー!


©2019 Aardman Animations Ltd and Studiocanal SAS. All Rights Reserved.

男はつらいよ　おかえり寅さん

©2019松竹株式会社

109シネマズ箕面
平日鑑賞券をプレゼント
ペア5組

■応募方法
●はがきの場合:〒、住所、氏名、年齢、職業、性別、電話番号を記入し、〒566-0001　大阪府摂津市千里丘1-13-23
CityLifeシネマ『109シネマズ箕面鑑賞招待券プレゼント係』まで
●WEBからの場合:http://present.citylife-new.com/
●締切:12月20日(はがきは必着)　※個人情報は弊社にて厳重に管理し、鑑賞券発送以外には使用いたしません。※当選結果は発送をもって代えさせて頂きます。

美容と健康は毎日の食事と正しい服薬から

薬食同源 スパイスと漢方の話

文 笹川薬局 笹川悦子

第43回

通い慣れた散歩道、土堤のススキや桜の落葉が風とともに舞い始め、刻々と秋が深まる日々です。休みの日、北摂の山辺に遠出をすると、稲田はもうすでに収穫を終え冬支度を始めています。

イネと粳米

イネはアジア、インド北東部から中国雲南省あたりが原産、温暖地から熱帯まで広く栽培されている穀物で、日本には縄文時代に渡来したと言われています。「オコメ」として身近なこの植物も実は漢方薬味の一つです。薬用にはイネOryza sativa Linné(Graminae)のえい果(玄米)を、生薬「粳米」と称して使います。ただし薬用はもち米ではなくうるち米の方を用います。

栄養学で教えられる成分、でんぷん、デキストリンなど食物としての役目とは異なり、薬用生薬としての役目は、漢方で表現される身体の「脾」「胃」という部位に作用して「補気」(気を補う)脾を元気にして潤いをあたえる生薬として使用されます。例えば、麦門冬湯や白虎加人参湯のエキス剤を服用されている方は、成分表示に「コウベイ」と書かれているのを見つけられると思います。中でも白虎加人参湯(知母・石膏・甘草・粳米・人参)は、口の渇きや手足のほてりがみられる場合に、消化器系統の「補気」や「滋潤」という役目で配剤されています。西洋医学や栄養学の発想とはずいぶん違いますね。

はじめて私が「コウベイ」という言葉を知ったのは薬の表示の方で、基原植物イネと両方分かったとき、あらためて薬食同源の意味に気づかされました。クスリに感謝、ゴハンに感謝です。薬も食べものも上手に取り入れて、明日も楽しく過ごしたいですね。元気出しましょう。

【イネ／Oryza sativa Linné】

「こんなに声が変わるんだ!!」

30分ボーカル無料体験実施中!

入会金不要

今なら初月月謝3,000円OFF!

例)個人(月2回) 11,000円→7,000円!

USボーカル教室 豊中校

豊中市岡上の町2-6-9 丹羽ビル2F

※近隣に大阪本校もあります。

0120-1692-88

DENTAL CARE

意外と知らない歯の健康知識

歯は一生もの。だからこそ早めのケアを心がけましょう。

歯周病 外傷性咬合

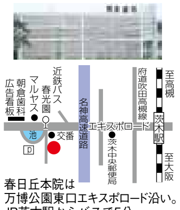
歯周病が治らない原因は咬み合わせから ～歯の摩耗、詰め物がとれる等は要注意～

朝倉 勉院長 歯学博士
日本糖尿病協会歯科医師登録医
大阪大学歯学部歯科医師臨床研修指導医

歯を失う一番の原因は歯周病です。歯周病の原因は歯垢ですが咬み合わせ不良によっても引き起こされます。歯が摩耗した、折れた、被せ物が壊れたなどの症状は咬み合わせが悪い為です。歯ぎしりや咬み締めなど、強い力が加わるとエナメル質が摩耗して、強度が落ち歯が折れます。又、被せ物がはずれるのは、天然歯と金属は咬んだ時のたわみが違う為で、入れ歯も新調してもすぐに合わなくなります。咬み合わせ不良の外傷性咬合による歯周病は急速に進行します。咬む力やバランス診断はプレスケールにて、治療前の検査をお薦めします。詳しくはかかりつけの歯科医院にご相談ください。

朝倉歯科医院/本院
かかりつけ歯科医機能強化型診療所
大阪大学歯学部臨床研修施設
TEL.072-625-2001
茨木市南春日丘1-1-19
朝倉デンタルビル 春日丘交番隣り

(医)朝倉クリニック歯科(分院)
一般 矯正 小児 障がい者歯科
TEL.072-626-2006
茨木市駅前4-3-26
朝倉メディカルビル 養精中隣り



春日丘本院は万博公園東口エキスポロード沿い。JR茨木駅からバスで5分

【歯科セカンドオピニオン外来】
噛み合わせ、歯周病、入れ歯、訪問診療、歯並び、矯正診療、インプラント、CT画像診断、ホワイトニング、金属アレルギー、審美歯科などはお気軽にご相談ください。
歯の悩み相談は春日丘本院で院長が行っております。

0120-468-321
HP:http://asakura-dental.com

第21回 全国抑制廃止研究会 大阪大会

身体拘束・抑制を知って、考えてみませんか?

病院や施設での身体拘束が後を絶ちません。全国抑制廃止研究会では、この問題に最前線で取組む専門家を迎えてワークショップやディスカッションを行います。身体拘束のない現場づくりに向けた方法を一緒に考えましょう。

[会場] グランキューブ大阪(大阪国際会議場)
大阪市北区中之島5丁目3-51 TEL.06-4803-5555
https://www.gco.co.jp/
参加費 非会員 8,000円 会員 6,000円 学生無料

大会長／橋本 康子(医療法人社団和風会 千里リハビリテーション病院 理事長)
主 催／特定非営利活動法人 全国抑制廃止研究会

【問合せ】第21回全国抑制廃止研究会運営事務局
〒562-0032 大阪府箕面市小野原西4丁目6番1号
TEL：072-726-3300 FAX：072-726-3600
E-mail：senri@senri-rehab.jp

【1日目】
12/21[土] 13:00－16:30
13:00－ 大会長講演・会長講演・厚生労働省挨拶
13:45－ ワークショップ
1.「抑制廃止」の知識と理解 － 管理者がすべきこと －
2.ミトン抑制をアセスメントする
3.センサー類の使用における問題点
4.スピーチロックの理解 － その言葉遣いについて －
5.ベッド柵を使用しない居室環境の提供
6.虐待を防止する － アンガーマネジメントとストレスコントロール －
7.身体抑制を希望するキーパーソンへの対応
13:45－ 講演 病院における身体拘束廃止の試み － 事例紹介とディスカッション －

【2日目】
12/22[日] 9:30－16:30
9:30－ 特別講演
中谷 雄二 先生(弁護士)
「身体抑制廃止 －リスク管理と病院の責任をどう考えるか－」
10:30－ 特別講演
安藤 忠雄 先生(建築家/東京大学 特別栄誉教授)
「夢に向かって走れ」
13:15－ 市民講座 [参加無料]
シニア劇団「すずしろ」『扉をあけて』
14:30－ 基調講演
小藤 幹恵 先生(公益社団法人石川県看護協会 会長)
「高度急性期病院での抑制しない看護へのチャレンジ」

コープこうべだより

暮らし上手な皆さんにはおなじみのコープこうべ。魅力あふれるコープこうべの商品から、スタッフさんがオススメを厳選。思わず誰かに教えたくなるその理由に注目です。

コープミニ氷室店

高槻市氷室町4-2-5
072-690-3501
営/9時～21時 無休(1/1～3を除く)

農産・日配担当
渡邉 聡子さん

いつもの食材もアイデア次第で新鮮レシピに

リニューアルした「生芋板こんにゃく」は、歯ごたえしっかり。茹でて酒粕床に漬け込んで焼くステーキは、絶品です。また「きんぴらミックス」は刻んで鶏団子にすると食感がいいアクセントに。チンゲン菜や葛きりと中華スープにしたり、焼いても美味しいのでぜひ!

オススメ商品
生芋板こんにゃく
(230g/138円)
こんにゃく生芋を100%使用。9月にリニューアルしてぷりっとした食感と歯ごたえしっかり、味しみもアップ。

オススメ商品
きんぴらミックス
(140g/213円)
水煮にした国産ごぼう、にんじん、れんこん、こんにゃくが入った便利食材。きんぴら以外にも用途いろいろ。

オススメ商品
チンゲン菜
(170円)
シャキシャキ食感が楽しい野菜。アイデア次第で色々なレシピに。お鍋やスープ、カレー煮込みにも便利。

オススメ商品
もっちり葛きり
(200g/133円)
しっかりとしたコシが特長。ゆで上がりが早く、煮くずれしにくいので鍋にぴったり。刻んで中華サラダなどにも。

神戸を中心とした兵庫全域と大阪北摂のエリアガイドが満載です!

コープこうべ発行の月刊生活情報誌。

co-op ステーション

2019年
12月号(11月10日発行)好評発売中!

毎月10日発行

特集 一泊旅も、日帰りも楽しい! 今年行きたい! くつろぎの、温泉へ。

特集 名パティシエのお店から、新規オープンの魅力店まで。冬スイーツの、お楽しみ!

暮らしに密着した、すぐに役立つ情報を満載。食べ歩き、お出かけ、旅、料理レシピ、地域の話題を掘り下げた情報、健康の話題などが人気を集め、2019年で創刊31年目。一家に一冊欠かせません。

◆お求めはコープこうべの各店舗で◆

コープステーションの詳しくは
コープステーション 検索
ステーション1冊無料でお届けします。
くわしくは、こちらから→
※最新号ではございません。

EXPOCITY press 12

2019 DECEMBER Vol.41
エキスポシティプレス

©2010 Cheburashka Movie Partners/Cheburashka Project

Christmas Event

世界でいちばん、やさしいクリスマス！

ららぽーと Heart-warming Christmas!

ららぽーとEXPOCITYに
チェブラーシカがやってくる！

クリスマスイベントの詳細情報は特設サイトをチェック！

期間 12/2(月)～12/25(水)

同時開催 三井ショッピングパークポイント会員様限定　「ららぽde6選べるエンタメキャンペーン」も同時開催

「ららぽ with チェブラーシカ」オリジナルスタンプラリー

色違いのスタンプ4種を集めてチェブラーシカのスタンプ画を完成させると、カラフルなクリスマスカードに！完成したカードを受付にてご提示いただくと、EXPOCITY限定オリジナルクリアファイルをプレゼントします！

期間 12/13(金)～12/16(月)　**受付** 1F ロフト横
受付時間 10:00～18:00 ※スタート受付17:30まで
参加費 無料 ※各日先着平日250名様、土日500名様限定

「ららぽ with チェブラーシカ」グリーティング＆フォトブース

人気キャラクター「チェブラーシカ」が、ららぽーと館内を歩いてみんなにごあいさつ！フォトブースでは一緒に記念撮影ができるよ！

	グリーティング	フォトブース
期間	12/15(日)・22(日)	12/2(月)～25(水)
場所	館内各所・1F 光の広場	3F どんぐり共和国前
時間	12:00～/14:00～/16:00～	随時 ※常設しています

「ららぽ with チェブラーシカ」クリスマスワークショップ

キッズクラブ 会員限定

21日(土)はチェブラーシカが飛び出すポップアップカード、22日(日)はスタンプとフェルトシートを組み合わせてつくるランチバッグがつくれます。

期間 12/21(土)・12/22(日)　**場所** 1F 光の広場
開始時間 11:00～/13:00～/14:00～/15:00～/16:00～
※10:30より整理券を配布いたします。(各回26名様限定)
所要時間約45分
参加条件 キッズクラブ会員様限定
※キッズクラブ会員へは当日入会も可能ですが、入会にはお時間がかかります。事前入会をお勧めいたします。

本物！？サンタクロース撮影会

一緒に写真を撮って、忘れられない
クリスマスの思い出をつくろう。

期間 12/21(土)
場所 1F 光の広場
時間 12:00～/14:00～/16:00～

※写真はすべてイメージです

サンタさんもこれで困らない！子どもたちの笑顔が見られるクリスマスプレゼント選び

イルミネーションで煌めくEXPOCITYはクリスマスムード満点！イベントはもちろん、ホームパーティーを盛り上げてくれるアイテムやグルメもいっぱいです。クリスマスプレゼントの準備も忘れずに。今年もパパママサンタさんがプレゼント選びに困らないおすすめの人気アイテムを紹介します。子どもたちの忘れられない笑顔が見られる、特別なクリスマスを過ごしましょう！

エディオンクリスマスプレゼント おすすめランキング

男の子

Ranking 1　[バンダイ] 対象年齢3歳以上
変身ベルト DX飛電ゼロワンドライバー (7,678円)
仮面ライダーゼロワンになりきろう！

Ranking 2　[タカラトミー] 対象年齢3歳以上
レールも！車両も！情景も！60周年ベストセレクションセット(5,478円)
プラレール遊びが思う存分楽しめる60周年の特別なセット！

Ranking 3　[タカラトミー] 対象年齢6歳以上
ZW33 ジェノスピノ(7,700円)
作る！ 動き出す！ 本能解放！

女の子

Ranking 1　[セガトイズ] 対象年齢6歳以上
マウスできせかえ！すみっコぐらしパソコン(17,600円)
すみっコたちと楽しくパソコン操作を覚えちゃお！

Ranking 2　[タカラトミー] 対象年齢3歳以上
ジュエルアップ かれんちゃん デラックス(7,480円)
キラキラパーツで全身ジュエルアップ！

Ranking 3　[バンダイ] 対象年齢3歳以上
パワーアップ変身！DXおしゃべりフワワ(8,250円)
パワーアップしたメイン妖精フワワのお世話ぬいぐるみ！

©2019 石森プロ・テレビ朝日・ADK EM・東映
Ranking 1
[バンダイ]
変身ベルト DX飛電ゼロワンドライバー

Ranking 1
[セガトイズ]
マウスできせかえ！
すみっコぐらしパソコン
©2019 San-X Co., Ltd. All Rights Reserved.

エディオン
ららぽーとEXPOCITY 3F ☎06-4864-2471

1年頑張った自分に！ ご褒美プレゼント

My Gift

ご予約は店頭にて12/12(木)まで。予約のブラシのお渡しは12/16(月)以降となります。

※12/14(土)・15(日)の当日は刻印数に限りがございますので事前予約をおすすめします。

パドルブラシ(3,300円)ミニパドルブラシ(2,970円)無料刻印サービス

頭皮マッサージ効果を高めるなどAVEDAでロングセラー商品のパドルブラシに、お名前や好きな言葉を無料で刻印できるサービスを12/14(土)・15(日)に実施します。今年はミニパドルブラシも刻印可能に！

Terrace AVEDA〈テラスアヴェダ〉
ららぽーとEXPOCITY 2F ☎06-6170-9996

ともに11/23(土・祝)から店頭販売開始。

キュービックカットワーク(39,600円)※3色展開
シンプルなデザインに、サイドは白いカットワークの抜きが入り、適度な上品さと軽快さを兼ね備えたクリスマス限定のバッグ。

19AWカットワークS限定折財布(20,900円)※2色展開、ネックレス(8,250円)※3色展開
クリスマス限定の小物も登場。

11/23(土・祝)～12/25(水)の期間、2019 Christmas fairを開催。期間中、税込み33,000円以上お買い上げのお客様に先着で**gentenオリジナル「卓上カレンダー」をプレゼント。**※数量限定のため無くなり次第終了。

genten〈ゲンテン〉
ららぽーとEXPOCITY 2F ☎06-6816-1101

サンタさんにおねだりしたい Xmasプレゼント

for Kids

©'76,'19 SANRIO(E)1911201

右▶ハローキティ ミニショルダー&菓子(1,430円)
中▶ハローキティ キャリーBAG&菓子(2,530円)
左▶ハローキティ ボアショルダー&菓子(1,650円)

毎年人気のお菓子が入ったバッグが今年も登場！(お菓子の種類はそれぞれ異なります)

サンリオギフトゲート
ららぽーとEXPOCITY 3F ☎06-4864-8106

対象年齢4歳頃～

クアドリラ ツイスト&レールセット(16,500円)
ブロックとレールを組み合わせ、ビー玉転がしのコースを作ります。仮説を立て、実際に試行錯誤しながら組み立てることで、論理的な思考力を育みます。

ボーネルンド
ららぽーとEXPOCITY 3F ☎06-6155-6377

人気のカマキリをはじめ、トンボ・ハチ・クワガタ・テントウムシ・カブトムシの6柄を展開。

キッズサイズ対象 80cm～150cm

昆虫プリントスウェット(4,180円)※サイズS・M・L・XL展開
大人用サイズ(5,280円)※サイズS・M・L展開

香川照之プロデュースの昆虫モチーフブランドによる、人気のスウェット。オーガニックコットン10%使用し、やさしい色合い。同柄で大人サイズもあるので、リンクコーデも可能！

税込3,000円以上お買い上げのお客様に先着で**オリジナル風船をプレゼント。**※数量限定のため無くなり次第終了。

Insect Collection〈インセクトコレクション〉
ららぽーとEXPOCITY 3F ☎06-6875-3007

パッケージは便利な収納ボックスにもなります。

対象年齢2～5歳

10864 デュプロ みどりのコンテナスーパーデラックス "おおきなこうえん" ※価格は店頭にてご確認ください。

楽しい遊具がいっぱいのおおきな公園であそぼう！カラフルなセットには回る風車、ゆれるブランコ、すべり台、そしてスプリングで上下に動く車の乗り物とデュプロのお人形2体。アイデア次第でいつもとちがったデザインの公園がつくれます。自分だけの公園ができあがったら、お人形で公園ごっこあそびも楽しもう！

レゴ®ストア
ららぽーとEXPOCITY 3F ☎06-4864-8305

ホームパーティに取り入れたい クリスマス準備

for Party

専用のボックスに小さく収納できるのも嬉しいポイント！

クリスマススターターセット 100cm(7,000円)、150cm(10,000円) ※グリーン/ピンクの2色展開

ツリー本体、オーナメント、電飾、ツリートップ、ボールチェーン、ツリースカートがセットになった、毎年人気のスターターセット。今年は新たに100cmの小型タイプを追加し、2サイズ展開に。

Francfranc〈フランフラン〉
ららぽーとEXPOCITY 3F ☎06-4864-8288

ライトアップもでき、単体で飾ってもかわいいジャーボトル型のオーナメントも人気！

ボトルドーム スノーマン (770円)

【2019　Christmas】クリスマスオーナメント (330円～1,000円前後)

今年は更にオーナメントの種類が豊富！ガラスやウッド、ワイヤーなど素材も様々で、自分好みにカスタマイズできるのが楽しい。オリジナルクリスマスツリー本体は90cm(6,050円)～180cm(17,600円)の4サイズ展開。

LAKOLE〈ラコレ〉
ららぽーとEXPOCITY 1F ☎06-6876-7576

LaLaport EXPOCITY XMAS GOURMET!

クリスマス限定のスペシャルメニューが勢ぞろい！
各飲食店舗のアイデアが光る特別な料理やスイーツを
EXPOCITYで楽しみませんか？

聖夜のチョコクリームシフォン
単品　803円(税込10%)
ドリンクセット　1,100円(税込10%)
ふわふわのシフォンケーキにチョコクリームをふんだんにのせたお家にサンタクロースがやってきました。

Béchamel Café（ベシャメルカフェ）
ららぽーとEXPOCITY 1F
☎06-6836-7500

サンタの生クリーム
4号　2,700円(税込 8%)
5号　3,240円(税込 8%)
クリスマスを彩るサンタさんの生クリームのデコレーションケーキです。
※写真は5号サイズのデザインとなります。

プチプランス・クグロフ
ららぽーとEXPOCITY 1F
☎06-6876-9962

デミタスカップケーキ
各350円(税込) ※テイクアウトも同価格
デミタスカップサイズのデミタスカップケーキ。さまざまな生地に合わせたクリームとクリスマスの雰囲気あふれるトッピングをお楽しみいただけます。

「TABLES KITCHEN」〈タブレスキッチン〉
ららぽーとEXPOCITY 2F　☎06-4860-6531

オリジナルクリスマスケーキ(4号)
4,600円(税込 8%)
しっとりとしたスポンジに、タイムの香りをつけたラズベリージャム、苺、濃厚な生クリームをサンドしたショートケーキです。
※12/1(日)より予約受付を開始し、予定数に達し次第終了となります。
※12/20(金)～25(水)の引き渡しです。

RHC CAFE〈アールエイチシーカフェ〉
ららぽーとEXPOCITY 1F　☎06-6155-8203

クリスマスケーキ(バイキング料金に含む／すべて税込 10%)
ランチ　大人2,088円　小学生1,098円　幼児548円
ディナー　大人2,638円　小学生1,208円　幼児548円
優しい甘さのショートケーキでクリスマスをお祝いしましょう！
※12/21(土)～12/25(水)まで

BUFFET RESTAURANT Atlantic
〈ビュッフェ レストラン アトランティック〉
EXPO KITCHEN 2F　☎06-4864-8355

クリスマスショコラショートパンケーキ
1,738円(税込 10%)
ショコラパンケーキに濃厚なミルククリームを甘酸っぱい苺をトッピング。
※12/2(月)～12/25(水)まで

Eggs 'n Things〈エッグスンシングス〉
EXPO KITCHEN 2F　☎06-4860-6573

NEW OPEN SHOPに注目

10/25(金) OPEN

MHL.

MHL.〈エムエイチエル〉
【メンズ・レディス】　ららぽーとEXPOCITY 2F

MHLは2003年秋冬シーズンにマーガレット・ハウエルのカジュアルラインとしてスタートしました。ピュア、タフ、素材そのものの持ち味を生かし、ワークウエアやミリタリー、ユニフォームのスタイルをコンテンポラリーなカッティングとバランスで表現しています。

12/20(金)全国公開
最新作「スター・ウォーズ／スカイウォーカーの夜明け」を圧巻の臨場感で体験しよう

109シネマズ大阪エキスポシティには、IMAXレーザー/GTテクノロジーのシアターが日本初で導入されており、高さ約18m×横幅約26mの日本最大級の巨大スクリーンが設置されています。IMAXレーザー/GTテクノロジーは、4Kツインレーザープロジェクターによる鮮明な映像と12chサラウンドシステムが生み出すリアルな臨場感が楽しめます。そんな思わず息をのむような臨場感が体験できるシアターで12/20(金)に全国公開される「スター・ウォーズ／スカイウォーカーの夜明け」を観るのがオススメ！現在、全国で2箇所しかない映画体験がここに！

© 2019 ILM and Lucasfilm Ltd. All Rights Reserved.

『スター・ウォーズ／スカイウォーカーの夜明け』公式サイトURL
STARWARS-JP.COM/SKYWALKER
上映スケジュールなどの詳細はコチラ

BLACK FRIDAY

三井ショッピングパークカード《セゾン》会員様限定で、11/22(金)～11/26(火)までの期間、**クレジット払いでご請求時に5%OFF**となります。また、11/22(金)～1/9(木)の期間、アプリde支払い限定で、通常100円(税抜)につき三井ショッピングパークポイント2ポイントのところ、+3ポイントで**100円(税抜)につき5ポイントプレゼント**します。さらに、**期間限定の特典が用意されている店舗も！**詳細はwebサイトにてチェックを！

期間 11/22(金)～12/1(日)

詳しくはコチラ

大阪大学共創DAY@EXPOCITY
研究成果などを分かりやすく体験できます

大阪大学公式マスコット「ワニ博士」

中学生・高校生をはじめとした学生、お子様、一般の方向けに、大阪大学のさまざまな研究成果を分かりやすく紹介し、体験してもらう「大阪大学共創DAY＠EXPOCITY」が開催されます。「MR×AIを用いたショッピング体験」「Robohan」「化粧品のサイエンス」など16ブースが展開。大学・入試概要の説明会も行います。QRコードラリーも実施し、達成者には学位証、特製缶バッジなどをプレゼントします。

日時 11/30(土) 11:00～17:00
場所 ららぽーとEXPOCITY 1F 光の広場、3F EXPOCITY Labなど
参加費 無料　※申し込み不要

EXPOCITY

吹田市千里万博公園2-1

営業時間 ららぽーとEXPOCITY
10:00～21:00(物販・フードコート・サービス・その他)、11:00～22:00(EXPO KITCHEN)
※一部店舗、その他エンターテインメント施設は、施設ごとに異なる

問合せ先 06-6170-5590(代表/10:00～18:00)

年末年始の営業時間のお知らせ
- 2019/12/31(火)は19:00までの営業となります。※デイリーカナートイズミヤは19:30まで。
- 2020/1/1(元日)～1/3(金)は9:30より営業いたします。
  フードコートは10:00～、Eggs 'n Thingsは9:00～、EXPO KITCHENは11:00～の営業となります。

※エンターテインメント施設の営業時間につきましては各施設のHPをご確認ください。
- **2020/1/23(木)は休館日となります。**
- **2020/1/1(元日)～1/3(金)の駐車料金サービスは日曜・祝日料金となります。**

最新情報はHPをご覧ください
https://mitsui-shopping-park.com/lalaport/expocity/

EXPOCITY magazine
毎月火曜日3回配信中!
https://expocity.comepass.jp

- 12/ 3号「メンズスタッフpresents!僕らの理想のデート服」
- 12/10号「大切な人に贈りたい、EXPOCITYのクリスマスGIFT」
- 12/17号「EXPOCITYで叶える、ロマンチックなクリスマスデート」

※タイトルは予告なく変更になる可能性がございます。

EXPOCITY Labでの 開催イベント

fun! fun! EXPO Workshop
アソブ！マナブ！ミツケル！

アプリ会員様限定
Mitsui Shopping Park

fun!fun! EXPO Workshop

火曜日開催！

12/ 3(火)「コットンのクリスマススワッグ」
12/10(火)「雪だるまと多肉植物の寄せ植え」
12/17(火)「タッセルを使ったおしゃれな、しめ縄飾り」
12/24(火)「ドライフラワーで作るナチュラルしめ縄」

詳細は近日公開予定

EXPO 土曜 Premium

EXPO土曜Premium

土曜日開催！

オトナミガキ『日本酒入門講座』
12/7(土)
①11:00～12:00 ②13:30～14:30 ③15:30～16:30

対象 成人男女
※お一人・グループでも参加可
※当日に身分証を確認させていただきます。

定員 各回先着15名
※10:30よりすべての回の受付開始いたします。
※先着順で希望回の整理券を配布いたします。
（お一人様1回限り）

参加費 1,000円(税込)
講師 にほんしゅ

詳細はWEBにて

NIFRELにふれる

Vol.43

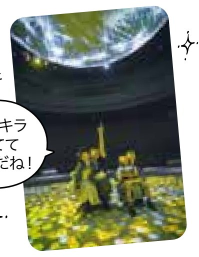
大人の感性も刺激する、生きているミュージアム「ニフレル」。色々な目線で見たニフレルを紹介します。
地域ニュースサイトCityLife NEWSからもご覧いただけます。

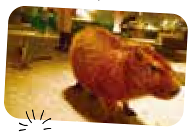
CityLife NEWS　で検索

日が落ちるのが早くなり、あっという間にもう冬ですね。今回は12月のニフレルで行われるイベントとおすすめ情報をご紹介します！

12月17日で7歳になるミニカバ「フルフル」の誕生日を記念して、12月14日(土)は『フルフル7歳バースデーイベント』を開催。お野菜ケーキをプレゼントします。また〝フルフルにふれる体験〟ができるイベントも12月13、14、15、17日に行われます。ニフレルならではの特別なイベントです。詳しくはHPでチェックして下さいね。

その他にもクリスマスの時期にぴったりの『ウォータードームワークショップ』も開催(イベントの詳細はホームページにて)夕方以降がお得なトワイライトペアチケットも販売してるので、冬ならではのニフレルを楽しんでみよう。



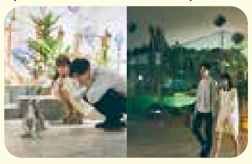


『トワイライトペアチケット』で夕方からニフレルを楽しもう！

夕方からのお出かけにもおすすめ！17時以降から使える「トワイライトペアチケット」

購入時間
チケット窓口/16:00～19:00まで販売
WEBチケット/いつでも購入可能

料金
大人(高校生/16歳以上)2名様で3,700円(通常大人2名は4,000円)



新感覚！幻想的な世界へ誘う『WONDER MOMENTS』

アーティストの松尾高弘氏による、プラネタリウムでもない、シアターでもない。美術館にも、博物館にもない、光のアートです。神秘的な音楽とダイナミックな光のシャワーで、まるで宇宙から星を見るような新しい体験ができます。

生きもののリアルな生態をじっくり観察しよう！

2段階で館内照明の明るさが変化！17:30からは照明を少し落とした「サンセット」、18:30からはさらに暗くして「ナイト」を表現。自然界と同じような環境を演出することで、普段とは違った生きものたちの姿を観察できます！

NIFREL〈ニフレル〉
吹田市千里万博公園2-1 EXPOCITY内
営／10時～20時　年中無休
入館料／
大人(高校生／16歳以上) 2,000円
子ども(小・中学生) 1,000円
幼児(3歳以上) 600円
0570-022060
(ナビダイヤル)

＼ご好評につき、価格を改定して販売再開！／
2019年度版パスポート販売中

販売期間 2020年1月13日(月・祝)まで
有効期間 2020年3月31日(火)まで　**販売場所** チケット販売窓口

	通年型パスポート	平日限定パスポート
大人(高校生/16歳以上)	5,900円	3,900円
こども(小・中学生)	2,900円	1,900円
幼児(3歳以上)	1,700円	1,100円

GAMBA NEWS
北摂のJリーグクラブ ガンバ大阪を応援しよう！
ガンバ通信

取材協力／ガンバ大阪　取材・文／吉見梨恵

〝ホームタウンふれあい活動の原点〟大阪教育大学付属池田小学校を訪問

10月28日(月)、「ホームタウンふれあい活動」が実施された。この活動は「ガンバ通信」でも過去に記事で取り上げてきたが、ホームタウンに住む子ども達の健全育成を目的に、2003年より継続されている活動だ。今回は箕面市・池田市・豊能町・能勢町の小学校17校に選手・コーチが訪問。今回で第32回目となるが、大阪教育大学付属池田小学校(池田市)も初めて参加することに。2001年、刃物を持った男が池田小学校に乱入し児童8名の尊い命が奪われた痛ましい事件直後、ガンバ大阪の選手たちが慰問し、サッカー教室を通して児童たちを勇気づけた。この訪問での活動がきっかけとなって、現在のふれあい活動小学校訪問に至っているという。当時選手だった宮本監督は池田小には今回で2度目となる訪問を遂げた。また、現在ガンバ大阪のスタッフであり、当時2年生で事件を目の当たりにした渡邉怜奈さんも参加した。

訪れた監督・選手・スタッフを約600名の児童たちが盛大な拍手で迎えた。選手によるデモンストレーションからはじまり、児童と一緒にリフティングやパス回し、ミニゲームを繰り広げた。宮本監督は、今まで以上に積極的に挑戦する児童たちの姿を見て「驚いた」と話す。その積極性に「自分を認めてあげることが大事。今後できないこともでてくると思うがそうなった場合なぜできないかを分析し、積極性をもって一歩踏み出す人になって欲しい」と感想を述べた。また、スタッフ渡邉さんは「当時、学校の雰囲気が暗かった時に選手たちが来てくれて明るくなったのを覚えています。それをきっかけにガンバを好きになりましたので、今日も児童たちの笑顔を見られて良かったです」と話してくれた。

中でもFW20・高木選手がムードメーカーとなって、盛り上げていました。

左からFW渡邉選手、FW高木選手、GK谷選手、DF高尾選手、FW宇佐美選手。

質疑応答の時間では、一人ひとりが自身の体験も踏まえて回答。

最後は全員とハイタッチ！

4時間目に参加した学校では一緒に給食を食べ、会話が弾んでいました

活動後、「祈りと誓いの塔」に祈りを捧げた。

2020ガンバ大阪オフィシャルファンクラブ＆年間パス募集中！！

ガンバ大阪では10/1(日)より2020シーズンファンクラブ会員を募集しております！**大容量のオリジナルリュックとビッグバスタオルが貰えるゴールド会員(年会費10,200円)や、中学3年生以下の方には、3WAYバッグや、2試合分の招待特典が貰えるジュニア会員(年会費1,500円)など皆様の観戦スタイルに合った5種類のコース**でご入会をお待ちしております！なお、**年間パスは2020シーズンより座席選択が出来るようになりました。**11/24(日)より座席選択期間が開始となります。詳しくはガンバ大阪オフィシャルサイトの年間パスのページへ！！さらに**12/8(日)までにお申込みいただいた方から抽選で10名様にあなたの名前が入った選手のサイン入り賞品をプレゼント！！**※既に2020シーズンファンクラブに新規・継続でお申込みいただいている方、自動継続の方は対象となります！！！
2020シーズンもファンクラブに入会してガンバ大阪の応援をしよう！！

2020シーズン年間パスについての詳細はコチラ！

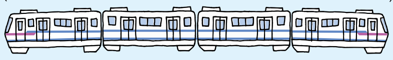
ファンクラブについての詳細はコチラ！

ゴールド会員限定特典
オリジナルリュック

ジュニア会員限定特典
3WAYリュック

全コース共通特典／2020ファンクラブノベルティタオルマフラー

大阪モノレールからのお知らせ



モノレール沿線ぶらり 1dayチケット

ファミリーでのお出かけにお得です!!

大阪モノレールでは、毎月第3土曜日にご利用いただけるお得な乗車券を発売します(前売りのみ)。

有効区間 モノレール全線乗り降り自由
発売金額 大人600円、小児200円
(大人券1枚につき小児券2枚まで購入可能)
発売場所 大阪モノレール各駅改札窓口
有効日 12月は 12/21(土)
発売期間 12/14(土)～20(金)

EXPOCITY、ニフレル等、提携施設での当チケット呈示でお得な特典もあります。
詳しくはHPから http://www.osaka-monorail.co.jp/

万博記念公園からのお知らせ

※画像はイメージです。

Wonder Experience
ILLUMI-NIGHT BAMPAKU
イルミナイト万博

100万枚に及ぶ色鮮やかなデジタル画像が毎秒変化するプロジェクションアート「デジタル掛け軸」と、イルミネーションが幻想的な空間を演出します。
プロジェクションアートの観賞はお祭り広場からご覧ください！

太陽の塔に映し出される「永遠の万華鏡」プロジェクションアート デジタル掛け軸

日時｜
12/6(金)～8(日)
13(金)～15(日)
20(金)～22(日)
24(火)～29(日)

場所■ 万博記念公園 自然文化園
太陽の広場、お祭り広場　ほか
料金■ 無料 ※別途自然文化園入園料が必要

日　没～21：00(入園は20：30まで)雨天決行、荒天中止
入園料｜大人260円、小中学生80円(自然文化園・日本庭園共通)
休園日｜水曜定休※11月は無休、12/25(水)は開園
時　間｜9：30～17：00(入園は16：30まで)　イルミナイト万博開催日は 9：30～21：00(入園は20：30まで)
問合せ｜万博記念公園コールセンター 0120-1970-89／06-6877-7387　HP｜https://www.expo70-park.jp
※16：30以降は中央口、日本庭園前ゲートからのみご入園いただけます。※16：30以降は中央駐車場、日本庭園前駐車場をご利用ください。(入庫は20:30まで)

ABC HOUSING

クリスマスフェア

イベント開催 11:00～17:00
※イベント・先着プレゼントへの参加チケットは10:00～配布、1世帯1名様限りとなります。

ご来場プレゼント

12/1(日)→24(火) ※水曜日を除く

期間中、住宅公園受付で「住まいのアンケート*」にお答えください。モデルホームご見学後、ご覧の賞品をプレゼントします。

HARIO 耐熱ガラス製保存容器 3個セット

オーブンはもちろん、フタをしたまま電子レンジOK、保存や温め直しに便利です。

※写真はイメージです。
食材その他の備品は含みません。
※オーブン使用時、フタはお取りください。
※賞品は予告なく変更される場合があります。

最高のクリスマスを♪

ロイズセレクションプレゼント抽選会

A賞 2組様 クリスマスセレクション［31個入］ほか

ロイズのクリスマス限定商品を抽選でプレゼント!

12/7(土) 8(日) 14(土) 15(日)
合計60組様
小学生以下限定

おかしが入ってる!

AdventCalendarをつくろう

アドベントカレンダーを組み立てて、クリスマスまでのカウントダウンを楽しもう!

12/8(日)
120組様
※写真はイメージです

クリスマスこどもキャンドル教室

カラフルなパーツを組み合わせて、オリジナルキャンドルをつくろう!

12/14(土)
100組様

Meet The Santa

クリスマスファミリーDAY

12/15(日)

サンタクロースがやってくる

サンタクロースがABCハウジングに登場!記念撮影をして、クリスマスを楽しもう♪

①11:00～ ②13:00～ ③15:00～

※カメラはご持参ください

サンタクロースからキッズお菓子プレゼント♪

240組様

クリスマスココアクッキーをプレゼントします。

※サンタクロースからの手渡しとなります

何が当たるかな?

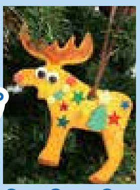
クリスマスグッズ抽選会

合計20組様

A賞 モミの木のリース 2組様
B賞 ウッディトレイ 18組様

選べるワークショップ

合計200組様



※いずれかひとつ クッキーオーナメント or フェルト帽

千里住宅公園

大阪モノレール「万博記念公園」駅からすぐ

〈車でお越しの方は〉
●万博記念公園外周道路沿い
〈電車でお越しの方は〉
●大阪モノレール「万博記念公園」駅下車すぐ

TEL 06-6876-1521
www.abc-housing.co.jp/

○専用駐車場有り ○開場時間／10:00～18:00
○住宅公園受付は毎週水曜日定休日(祝日は営業)
※水曜日営業のモデルホームもあります。各メーカーへ直接お尋ねください。
主催：朝日放送グループホールディングス ABC開発 朝日新聞社

*「住まいのアンケート」はABCハウジング並びに当会場の出展住宅会社からお客様に対し、住宅購入・暮らしに関する情報等をご案内する目的で取得し利用します。1世帯1名様限り、期間中1回限りとさせていただきます。20歳未満の方はご遠慮ください。※催し物については一部、「住まいのアンケート」にご協力いただいた方が対象です。当日の状況により、内容の変更(または中止)や予定時間前に終了する場合もあります。詳しくは住宅公園受付までお問合せください。※各イベントへの参加は、1世帯1名様限り。なくなり次第終了させていただきます。※掲載写真はいずれもイメージです。 CL

イベント&キャンペーンの詳しい情報はホームページで ABCハウジング で検索!

今年も全国からよりすぐりのラーメン店40店が集結!

西日本最大級のラーメンイベント

ラーメン券(全店共通)
1杯700円
ラーメン1杯の量は、通常ラーメン店で提供するより若干少ないお手頃サイズになっています。
さらに2杯セットで 1,400円→1,300円

お得な前売り券はQRコードチケットをご利用ください
※QRコードチケットはシティライフショップwebからご購入いただけます。詳しくはラーメンEXPOのホームページをご覧ください
●ラーメン1杯券700円、2杯セットで通常1,400円が1,300円に! ※当日券と同じ価格です
●前売限定 ラーメン4杯セットで通常2,800円が2,500円に! (1杯あたり625円)
※12月23日まで(売り切れ次第終了)

第1幕：12/6[金]→8[日]
第2幕：12/13[金]→15[日]
第3幕：12/20[金]→22[日]
第4幕：12/24[火]→29[日]

会 場：万博記念公園お祭り広場
11:00～21:00(ラストオーダー・入園は20:30)
大阪府吹田市千里万博公園
(大阪モノレール万博記念公園駅・下車徒歩7分)

15日間開催
各幕10店×4幕
入場無料

※別途万博記念公園入園料(大人260円、小中学生80円)必要 ※イベントの内容は予告なく変更となる場合がございます。※この写真はイメージです

第7回 ラーメンEXPO 2019 in 万博公園

同時開催

全店共通 500円

第1幕のみ さばEXPO

ラーメンと相性抜群の鯖寿司をはじめ多彩なさば料理が味わえる!
後援：一般社団法人日本さば文化協会

ギョーザEXPO

ラーメンと相性ピッタリの餃子。今回もギョーザEXPOとしてご当地餃子などこだわりの餃子店がラーメンEXPOと同会場に登場します!ラーメン+餃子で楽しさ2倍以上!!

ご当地餃子 全店共通 1皿500円

今年も夜はイルミのライトアップで

Wonder Experience イルミナイト万博

主催／万博記念公園マネジメント・パートナーズ
時間／日没～21:00(入園は20:30まで)
■ 詳細はHPより http://www.expo70-park.jp/
■ 問合せ:0120-1970-89 06-6877-7387

ラーメンと漫才って最高やん!

よしもとお笑いライブ! inラーメンEXPO2019

手づくり雑貨大集合!

ロハスフェスタ 蚤の市

※写真は全てイメージです

主催 ラーメンEXPO 2019実行委員会／シティライフ(事務局：株式会社シティライフNEW) TEL.06-6338-0641 ramen@citylife-new.com 協賛 Asahi
詳しくは公式ホームページをチェック ラーメンEXPO公式HP ramen-expo.com ラーメンEXPO 検索

スクール生大募集!!

服部緑地 ミズノテニススクール

リニューアル1周年記念

入会キャンペーン

MIZUNO TENNIS SCHOOL

シティライフ読者限定
無料体験キャンペーン実施中
（1月末まで・要予約）
いつでも体験できます お気軽にお電話ください

新規入会キャンペーン
12月・1月入会の方は
ミズノテニスシューズプレゼント

12月		テニス大会・練習会 参加者募集	参加費(税込)	募集
3[火]	人工芝	レディース4名血液型団体戦	10,000円	8チーム
12[木]	人工芝	レディースフレッシュクラス練習会	3,000円	20ペア
14[土]	クレー	ジュニア練習会 男子小・中学生	2,800円	24名
25[水]	クレー	ジュニア練習会 女子小・中学生	2,800円	24名

詳しくは右のQRコードからホームページをご覧下さい。

1月5日[日]
初打ち大会開催!
参加費 2,000円（税込）
お楽しみ抽選会実施。

レッスン料金	
一般(初心～中上級)	7,500円～/月4回(税別)
ＴＬ(トーナメントレディース)	8,500円 /月4回(税別)
ジュニア(4歳～小学6年生 60分)	4,400円 /月4回(税別)
(小学5年生～中学生90分)	7,000円 /月4回(税別)

お問合せは
服部緑地ミズノテニススクール TEL.06-6868-3223まで

\ 思い立ったら /
習い事をはじめよう
〈 習い事・スクール特集 〉

驚くほど上手に歌えるようになる まずは30分無料体験から始めよう

全国で約100校、10,000人以上の生徒さんが通う人気のUSボーカル教室。阪急豊中駅前にある同校では、経験豊富なプロインストラクターによる実践的で効果的なレッスンが好評だ。発声の基礎はもちろん、豊かな表現力も親切丁寧に教えてくれる為、上達が早くてすぐに効果が実感できるとのこと。その確かな指導法に惹かれて、初めて歌を習うという方だけでなく、本気でプロを目指す方も多く通っている。入校する、しないは別にして教室の雰囲気を見てみたいという方は、自分の好きな曲で練習できる30分の無料体験があるので、ぜひ参加してみよう!

(上)「カラオケで上手になったねと褒められた」「音痴が治った」など喜びの声が続々。

(左)気さくな先生達が歌の楽しみ方を教えてくれる。心斎橋駅すぐには大阪本校もあり。

ビックリするほど上手くなる まずは30分のボーカル無料体験へ!
30分無料体験レッスンを随時開催中。
お申込みは下記QRより、どうぞ。

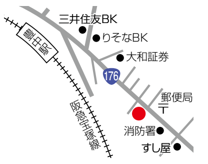
MENU
- グループレッスン(2～3名) 月謝:8,800円(4回)
- 個人レッスン(1名) 月謝:11,000円(2回)

30分の無料体験を実施中。申込・詳細は右記QRより

特　典
「シティライフを見た」で
- 初月謝3,000円引き

上記コース料金より割引(12月27日まで)

USボーカル教室 豊中校
〈ユーエスボーカルキョウシツ〉
豊中市岡上の町2-6-9
丹羽ビル2F
受／10時～20時
0120-1692-88
USボーカル 豊中 で検索
▲お申込みはコチラ



短時間で全身スッキリ!! この気持ち良さをまずは体験!!

「フーレセラピー」は手を使わずに、足で全身の筋肉をやさしくほぐす美容健康法。踏まれているとは思えない心地よさで眠ってしまう人も多いこの技術。血流やリンパの流れが促されて代謝がアップし、スリム効果が期待できます。

受ける側のメリット
- むくみが取れてその場で脚がスッキリ!
- 血流がアップし、2～3分で全身が温まる!

施術側のメリット
- 足での施術なので体力に自信がない人も大丈夫
- 有酸素運動により脂肪の燃焼率アップ!

【無料トライアル開催】
日時 12/12(木)・13(金)・14(土)・15(日)、1/18(土)・19(日)・20(月)・21(火)開催
1.10:00～ 2.13:00～ 3.16:00～ 4.19:00～(各2時間)
場所 フーレセラピーアカデミー 大阪校 大阪市北区芝田1-4-8 北阪急ビル2F

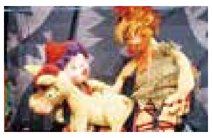
フーレセラピーアカデミー
0120-3229-20
電話受付:9時～18時 フーレ 検索

梅花がお贈りする、こころ温まる降誕祭

クリスマスイブニング

入場無料 12/14 SAT 梅花女子大学 茨木ガーデンキャンパス

人形劇



クリスマスの贈り物「バレエ体験」 要予約
元レニングラード国立バレエ団ソリスト坂本慶子先生によるワークショップ。バレエの名作を華麗に踊ってみませんか？初めての方も経験者の方もお気軽にご参加ください。
[時間] ①14:15～ ②15:45～（各回1時間）
[対象] 5歳以上～大人 [定員] 各回 20名程度

＊バレエ体験の予約はこちら 梅花女子大学 企画部 TEL：072-643-6343 E-mail：kikaku@baika.ac.jp

梅花中学校・高等学校・梅花女子大学

彩都天然温泉
すみれの湯

豊富な源泉が毎日湧き出る
極上の源泉掛け流し温泉「すみれの湯」。
開放的な露天風呂や体の芯まで温まる
炭酸風呂などのお風呂で身も心も癒されてください。
食事処や休憩スペースも充実しているので、
家族や友人とゆっくりお楽しみください!

LINE@やってます!
友だち登録で素敵な特典をGETしよう!
LINEの友だち追加から
ID「@sumirenoyu」で検索されるか、
左記のQRコードで登録していただけます。
入会特典 かき氷サンデー100円引き!
......................通常400円→300円
その他、毎月お得な特典あり!!

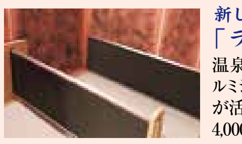
\ 毎週 月・水曜日 /
無料のホットヨガ教室開催中!
※完全予約制
フロント又はお電話にて申し込み下さい。

- **入館料**

大人(中学生以上)・・・・平日770円、土日祝820円
小人(5才～小学生)・・・平日380円、土日祝410円
幼児(3才～4才)・・・・・・・100円 ※2才以下無料

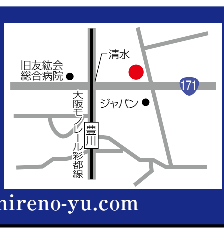
- **爽健美汗(岩盤浴)**

大人(中学生以上)・・・・平日770円、土日祝820円
小人(3才～小学生)・・・平日380円、土日祝410円
※3才未満のお子様のご利用は不可



新しい湯治のカタチ
「ラドン温室療法」導入
温泉+岩盤浴+ラドン温室療法。ホルミシス効果で、免疫力を上げ細胞が活性化します。岩盤浴付きで40分4,000円。お得な回数券も販売中。
パワーアップした「すみれセット」でラドン温室療法が超お得にご利用できます!

すみれの湯
茨木市清水1-30-7
営／平日9時～翌2時、土日祝日6時～翌2時
（最終受付1時）
年中無休 P200台完備
阪急山田・北千里駅、北急千里中央駅、JR茨木駅、
阪急茨木市駅から無料送迎バス有り
072-643-4126 http://sumireno-yu.com



読者限定クーポン
①入館料 平日770円、土日祝820円→600円
②岩盤浴 平日770円、土日祝820円→600円
(時間無制限、専用着&敷きタオル付き)
※コピー不可、1枚で5人まで利用可
※他サービス券との併用不可
※岩盤浴のみのご利用は不可
(2019年12月27日(金)まで)

商工会 商工会議所 通信

SYOUKOUKAI SYOUKOUKAIGISYO TSUSHIN

商工会・商工会議所は地域企業の振興や地域の活性化に日夜努力しています。でも具体的にどんな活動をしているのか知らないという人も少なくないのでは？そんな商工会・商工会議所の活動を今月も紹介します！

箕面商工会議所

箕面まちゼミ【第15回みのおのまち商学校】開催します!!

〝まちゼミ〟とは、市内各店舗の店主が講師となり、プロならではの専門的な知識や情報、コツを無料で受講者（お客様）にお伝えする少人数制のゼミです。

【開催期間】 1月18日(土)～2月29日(土)
【受付開始】 1月16(木)
(要予約 ※受付開始時間は各店舗による)

※お得で楽しくためになる講座が満載!!
1月中旬からチラシを配布します。
是非行ってみて下さい♪

本件に関するお問い合わせ
(箕面商工会議所 まちゼミ担当)
TEL 072-721-1300
http://www.minohcci.or.jp

吹田商工会議所

ビジネス交流会vol.9 「新しい取組みを告知・応援し合う交流会」

【日時】令和元年12月12日(木)16時～18時半
【場所】吹田商工会議所 3階 大会議室

<第1部>告知・PRタイム(16:00～17:30)『今年(来年)新たな取組みをした(する)ことを参加者の皆様に告知・PRいただきます!』
<第2部>交流会(17時半～18時半)
立食形式による参加事業者同士の意見交換及び交流会を開催します。

【定員】30名(※1社2名様まで)
【対象】 今年(来年)事業に関する新たな取組みを行った(行う)方
【参加費】吹田商工会議所会員:無料
未会員:2,000円

豊中商工会議所

2/9(日)施行 第218回珠算検定 1・2・3級(豊中会場)申込受付情報

【試験日時】1・2級:2月9日(日)10時半～
3級;2月9日(日)9時～

【試験会場(予定)】豊中市立第五中学校
(阪急豊中駅から西へ徒歩10分)

【受験料】1級2,340円、2級 1,730円、
3級1,530円
※1級受験者は写真(無背景・正面上半身・脱帽、スナップ写真は不可)を貼付ください。

【申込受付期間】 豊中商工会議所
12月10日(火)～12月12日(木)9時～17時半

問合せ・申込み
豊中商工会議所 総務課(電話:06-6845-8001)
http://www.ooaana.or.jp/

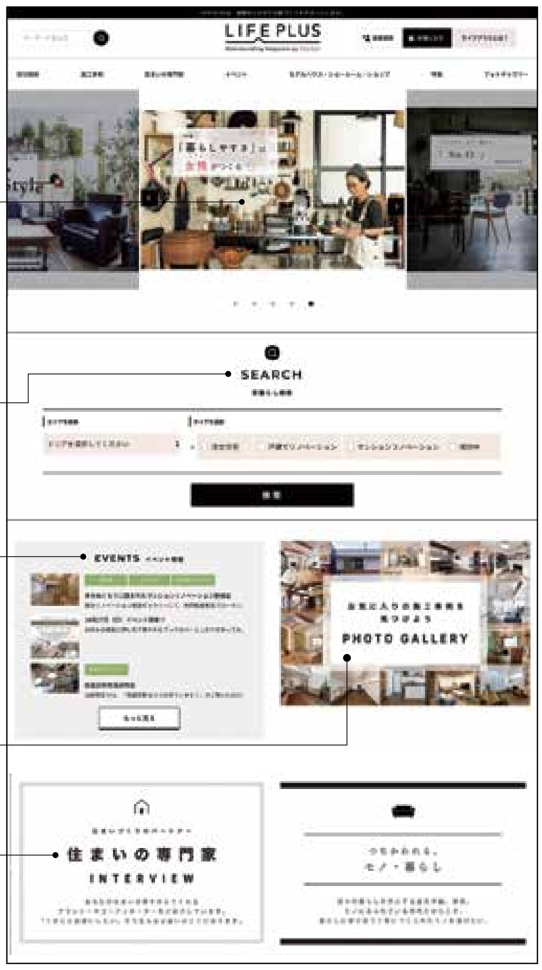
大阪/兵庫で新築・リフォームを考えている人のための住宅情報サイト

LIFE PLUS［WEB］がリニューアル

http://lifep.net/

LIFE PLUS（ライフ プラス）は、情報紙シティライフが編集・発行している住まい・家づくりに関する地域密着型フリーマガジン。暮らし・住まいに関する情報を多彩にお届けしています。LIFE PLUS WEB（ライフプラス ウェブ）は、フリーマガジンの情報をwebでご覧いただける住宅情報サイトです。

リニューアル後も随時更新中！



特集記事
雑誌のLIFE PLUSでは、毎号テーマを設け暮らしの提案をしています。過去に雑誌で紹介された記事がWEBでもご覧いただけます。

サーチ（検索）
住みたいエリアと希望の施工方法で簡単に会社が見つかります。

イベント
オープンハウスやセミナーなどイベント情報を随時更新。住まいづくりの参考にぜひご活用ください。

フォトギャラリー
こだわりの事例を写真だけで紹介するページ。写真を選びながら、お気に入りの空間が探せます。

住まいの専門家
各社の代表やスタッフを取材して、家づくりに対する想いなどを紹介しています。

フリーマガジン（雑誌）はこちら

TAKE FREE
LIFE PLUS
Homebuilding Magazine by CityLife

vol.40 10/15号

contents
- ■暮らしやすさは女性がつくる
  北摂～阪神間の住まいづくりのプロのアイデアを施工例とともに紹介。
- ■ショールーム & インテリアショップ情報
- ■ The Study 「優しく、美しい ガラス」
- ■ 誌上リフォーム
- ■ つちかわれる、モノ、暮らし 「コーヒースタンド」（黒田工房）
- ■ 住まいづくりに役立つヒント 「光熱費が節約できる家計にやさしい家」

巻頭特集
「暮らしやすさは女性がつくる」

今回の巻頭特集は、自分の好きなことを続けることで得た能力を使うことで、素敵な家や暮らしを実現されている二人の女性にお話をうかがいました。

LIFE PLUS設置店
マップはこちらへアクセス

「LIFEPLUS（ライフプラス）」はスーパー、ショッピングセンターなどのシティライフ設置店約500店舗で手に入ります。

この街の未来をひらく

この街の未来をひらく
北おおさか信用金庫

北おおさか信用金庫 検索
お取引のない方もお気軽にご相談ください！

毎週火曜日 20分限りの
タイムサービス実施中！
- 11:00～11:20 青果コーナー全品2割引セール
- 11:00～11:20 魚コーナー全品2割引セール

年中無休
まねき屋亥子谷店
吹田市山田西1-13-1 ☎06-6875-1122

12/5(木) どなた様でも1割引! スペシャル木曜日
12/20(金) お客様感謝デー
12/30(月) お客様感謝デー
SUPER MARKET KOHYO 山田店 阪急山田駅 デュー阪急山田1F
SUPER MARKET KOHYO 山田店 吹田市山田西4丁目1-2-101 ☎06-4863-5040

スタッフ大募集
〈種別〉パート・アルバイト
〈作業〉惣菜・鮮魚・ベーカリー
〈時間〉7:00～17:00（週20時間以内）
パート・アルバイト 時給／1,000円
各部門 まずはお気軽にお電話ください。
シェフカワカミ 桜塚店
豊中市南桜塚3丁目6-27 ☎06-6846-8001

- 12/20(金) 感謝デー!!
- 12/30(月) 感謝デー!!
- 毎月15日 GG感謝デー!!

SUPER MARKET KOHYO 阪急曽根店
※メンバーさん・アルバイトさん募集中です。
水産部・レジ、その他のお仕事も募集中です。まずはお電話下さい。
SUPER MARKET KOHYO 阪急曽根店 ☎06-6842-5040
豊中市曽根東町3丁目1-1 ティオ阪急曽根1F

月掛金は1,000円から
家族みんなの基本の保障 コープ共済《たすけあい》
CO・OP《たすけあい》はその名のとおり、組合員同士の助け合いの気持ちが形になった共済です。生協だからこそできる、組合員のくらしにやさしい安心の保障です。
コープ東豊中
豊中市東豊中町4丁目3番13号 ☎06-6848-2561

Food Net Mart
毎日フードネットマート安い!

片山町サンゼリア店	吹田市片山町3-32-3	☎06-6380-6405
蛍池店	豊中市螢池中町2-4-17	☎06-6843-0589
桜の町店	豊中市桜の町3-5-8	☎06-6151-2224
山下店	川西市見野2-24-11	☎072-795-1552
茨木店	茨木市元町8-1	☎072-665-4567
石橋店	池田市豊島北2-4-6	☎072-761-7777
高槻店	高槻市大蔵司3-14-4	☎072-698-4130

編集後記

CLポイントはより便利にご利用いただけるようバージョンアップをしました。それに伴い加盟店のシステムも刷新し、今回新たに加盟店募集をしました。CLポイントは地元のお店を利用するとポイントが貯まり、そのポイントは地元店で使用できる地域還元ポイントアプリです。地域を元気にするアプリ、ぜひご利用ください。（P.27参照 コサオ）

あっという間に12月。2019年が終わろうとしていることが信じられません。上の子が来年から小学生という事実も信じられません。お母さんお母さんと言ってくれているうちにいっぱい想い出作りたい。とりあえず想い出を忘れないよう、放置してる写真整理を今年のうちに……。（さいと）

今月の巻頭は"こだわり"を紹介する特集。ですが私自身はこれ!と話せるものがないことに気付いてしまいました。情熱大陸に出ることが夢だった中学生時代、何かを熱く語れる大人に憧れていたはず…。私もこの特集をきっかけに自分のこだわりを見つけたいと思います。（まゆう）

自宅でのんびりと読書をしていると、4歳の娘に「その本、芸術的ね」と言われました。「どこで覚えてきたのか」と聞いてみると「保育園でお友達が話していた」そうです。保育園で芸術的なんて言葉を使うタイミングってあるのかな?と思いながらも日々成長していく姿を目の当たりにした1日でした。（まえで）

From CityLife
新店情報募集
※掲載基準があります。詳しくはお問合せください。

北摂・神戸阪神間で新しく「お店をOPENする」という店に朗報です!情報紙City Lifeが運営するwebサイト「CityLife News」に無料で情報をご掲載させていただきます。掲載ご希望の方はCity Life編集部までご連絡ください。

［お問合せ先］06-6338-0640 ［メール］info@citylife-new.com

From CityLife
CityLifeのホームページにも地元情報が満載!!

- ■ CityLifeの紙面情報をより詳しく、ご覧いただけます お店の情報を動画でチェック!
- ■ スマートフォンからもご覧いただけます
- ● カテゴリーや地域分けで検索も簡単
- ● 記事の人気ランキングも表示
- ● 新着記事も写真付きでわかりやすい

http://citylife-new.com
CityLife で検索

今年も全国からよりすぐりのラーメン店40店が集結!

西日本最大級のラーメンイベント

ラーメン券(全店共通)

1杯 700円

ラーメン1杯の量は、通常ラーメン店で提供するより若干少ないお手頃サイズになっています。

さらに2杯セットで
1,400円→1,300円

お得な前売り券はQRコードチケットをご利用ください

※QRコードチケットはシティライフショップwebからご購入いただけます。
詳しくはラーメンEXPOのホームページをご覧ください

●ラーメン1杯券700円、2杯セットで
通常1,400円が1,300円に ※当日券と同じ価格です
●前売限定 ラーメン4杯セットで
通常2,800円が2,500円に!
(1杯あたり625円)

※12月23日まで(売り切れ次第終了)

第1幕:12/6[金]→8[日]
第2幕:12/13[金]→15[日]
第3幕:12/20[金]→22[日]
第4幕:12/24[火]→29[日]
計15日間

総勢40店出店!
各幕10店 × 4幕
入場無料

会　場:万博記念公園お祭り広場
11:00〜21:00 (ラストオーダー・入園は20:30)
大阪府吹田市千里万博公園
(大阪モノレール万博記念公園駅・下車徒歩7分)

※別途公園入園料(大人260円、小中学生80円)必要
※雨天決行・荒天中止 ※売切れ次第終了
※イベントの内容は予告なく
　変更となる場合がございます。
※この写真はイメージです

第7回

ラーメンEXPO

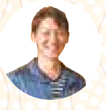
2019 in 万博公園

同時開催

第1幕のみ
全店共通 500円

さばEXPO

ラーメンと相性抜群の鯖寿司をはじめ多彩なさば料理が味わえる!
後援:一般社団法人日本さば文化協会



一般社団法人
日本さば文化協会
会長 右田孝宣
(株式会社鯖や)

J-SABA
Japan Saba Association of Bunka Activities

ご当地餃子
全店共通
1皿500円

ギョーザEXPO

ラーメンと相性ピッタリの餃子。今回もギョーザEXPOとしてご当地餃子などこだわりの餃子店がラーメンEXPOと同会場に登場します!ラーメン+餃子で楽しさ2倍以上!!

今回もあったか飲食ブースございます!

会場には暖房機器を入れた飲食ブースをたくさんご用意しております。

ラーメン提供スピードが大幅アップ!

昨年同様、今年もよりスムーズな提供にご期待ください!1度に最大12玉茹で上がります。

今年も夜はイルミのライトアップで

Wonder Experience イルミナイト万博

太陽の塔に映し出される「永遠の万華鏡」
プロジェクションアート デジタル掛け軸

ラーメンEXPOと同日開催

主催／万博記念公園
　　　マネジメント・パートナーズ
時間／日没〜21:00(入園は20:30まで)
料金／無料
ただし、万博記念公園入園料が必要
大人260円、小中学生80円

■ 詳細はHPより
https://www.expo70-park.jp/
■ 問合せ:06-6877-7387
　　　　　0120-1970-89

ラーメンと漫才って最高やん!

よしもとお笑いライブ!

＼ラーメン会場と同じお祭り広場／

inラーメンEXPO2019
※詳細はラーメンEXPOのホームページで随時アップしています。
無料

手づくり雑貨大集合!

ロハスフェスタ蚤の市

昨年に引き続きロハスフェスタで人気の手づくり雑貨が登場します。夜はイルミネーションでライトアップされた、お洒落な蚤の市の雰囲気をお楽しみください。

※写真は全てイメージです

主催　ラーメンEXPO 2019実行委員会／シティライフ(事務局:株式会社シティライフNEW) TEL.06-6338-0641　ramen@citylife-new.com　協賛 Asahi
詳しくは公式ホームページをチェック　ラーメンEXPO公式HP ramen-expo.com　ラーメンEXPO　検索

北は北海道、南は沖縄まで

選りすぐりのラーメン40店が万博に集結!!

今年も自信をもってオススメします。

(株)ラーメンデータバンク取締役会長。日本ラーメン協会発起人の一人。ラーメンEXPO2019顧問、東京ラーメンショー2019実行委員長。今までにラーメン2万3000杯を食べ、自称「日本一ラーメンを食べた男」として雑誌やテレビなど多方面で活躍中。

ラーメン研究家 大崎裕史さん

ラーメン券(全店共通) 1杯700円

さらに2杯セットで 1,400円→1,300円(1杯あたり650円)

ラーメン1杯の量は、通常ラーメン店で提供若干少ないお手頃サイズになっています。

※ラーメンEXPOで提供するラーメンは、写真の盛り付けと異なります。また種類が変更になる可能性がございますので、予めご了承ください。※詳細はラーメンEXPO公式HPでご確認ください。

麺のタイプ / 味の濃さ / スープの種類

※チケットは会場内のチケット販売ブースでお買い求めください。(お得な前売券は公式ホームページでご確認ください。)

第4幕
4日間 12/24[火]~29[日]

中太麺 / 濃いめ / ジャガイモ白湯味噌

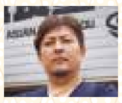
店主 高橋尚史さん

[北海道] inEZO
札幌芳醇炙りじゃが白湯味噌

「All JAPAN RAMEN CONTEST in NewYork」2018総合グランプリ獲得!!札幌ラーメンの常識を覆す!厳選したジャガイモベースのトロトロスープに、inEZO特製味噌と北海道産小麦「きたほなみ」を使ったモチモチ特注麺を合わせた一杯!

太麺 / あっさり / 醤油

店主 江花秀安さん



[福島] 活力再生麺屋 あじ庵食堂
煮干し薫る 極上の喜多方ラーメン

喜多方産「ゆきちから」使用、モチモチとのど越しを追求した多加水麺と醤油に拘り、香り高い喜多方丸大豆醤油に仕上げました。喜多方の歴史と文化を取り入れた地元愛溢れる喜多方ラーメンを堪能下さい。

中太麺 / ややあっさり / 醤油

山上悠介さん

[大阪] くそオヤジ最後のひとふり
豪快!あさり山盛り貝出汁らーめん

大阪・十三で貝出汁らーめんブームの火付け役ともなった行列店がラーメンEXPO初参戦!たっぷりのあさりから取れた貝の出汁と甘めのブレンド醤油のスープが麺によく絡みます。香り立つ一杯を是非お楽しみ下さい。

細麺平打ち / 濃厚クリーミー / 豚骨

店主 濱田真光さん

[福岡] らーめん雷蔵
博多の屋台の味を継承した行列の出来る豚骨ラーメン ～食べたい人は無料サービス!名物激辛辛子高菜ver～

豚頭骨を中心に20時間以上強火で炊き旨味を凝縮させた自慢のスープ。熟練の技法により女性やお子様にも食べやすいスープに仕上がっております。雷蔵自慢の自家製「激辛辛子高菜」は辛さの中に旨味あり。本場博多の豚骨ラーメンをぜひお楽しみください。

そのほかにもこんなお店が出店!

- 長野 凌駕IDEA ニボガッツ ～信州吟醸豚チャーシュー添え～
- 大阪 麺や 齋とう トリュフ香る黄金(KOGANE)鴨中華そば
- 大分 ふくやラーメン工房 炭焼き厚切りチャーシューとんこつ
- 東京 自家製GACHI 燻し焼きチャーシューメン
- 福島 麺処 若武者 福島鶏白湯
- 北海道 麺や虎鉄 濃厚甘海老スープの札幌味噌らーめん ～焦がし海老マー油ver～

第3幕
3日間 12/20[金]~22[日]

中太縮れ麺 / 普通 / 醤油

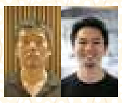
店主 南恵介さん

[福島] 麺処若武者弐號店 みどり湯食堂
煮干し香る琥珀の熟成醤油～トロ肉乱舞～

煮干しスープに100年を越す老舗　星醸造の熟成させた醤油を合わせて、琥珀色に仕上げた芳醇な端麗スープ!トロトロな豚バラ肉のチャーシューを敷きつめたチャーシュー麺に仕上げました。

中太麺 / 濃い / 豚骨醤油

店主 道理大樹さん 葉山和孝さん



[神奈川] 拉麺大公 × ナルトもメンマもないけれど
横浜豚骨醤油ラーメン

横浜で人気の2店舗のコラボラーメンです。豚と鶏の濃厚なスープに醤油ダレを効かせた地元で根強い人気のラーメンを今回のイベントのために特別に作りました。濃厚なスープに負けない中太麺もオススメポイントです。

細麺 / 濃厚 / 豚骨魚介

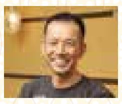
店主 羽森紫門さん

[奈良] 麺屋しりとり
濃厚豚骨魚介中華そば

特製豚骨魚介スープは、濃厚でとろみがあり、魚介が効いてまろやかな一杯に仕上がっています。麺はオリジナルブレンドの粉を低加水で練り上げた熟成麺。小麦の香りとモチモチとした食感が楽しめます。ご賞味下さい。

中太ちぢれ麺 / 濃いめ / 炙り味噌

店主 奥村宗弘さん



[北海道] 麺匠 真武咲弥
炙り味噌らーめん

北海道の赤味噌、信州の白味噌、その他十二種類の食材をブレンドした、スパイシーな味噌ダレを中華鍋で炙り、さらに野菜を炎で炙って完成される香ばしさとコクの深さが自慢。生姜・山椒の風味バツグンの北海道を味噌をぜひご賞味下さい。

そのほかにもこんなお店が出店!

- 新潟 元祖新潟濃厚みそラーメン 東横 元祖!新潟濃厚味噌ラーメン
- 宮城 麺屋政宗 伊達の炙り牛タンネギ塩そば
- 東京 ど・みそ 鶏 濃厚鶏白湯味噌～炙り焼豚盛り～
- 大阪 ハレノチ晴 宮崎県産世界一の地鶏 飛来幸地鶏旨味白湯そば
- 大阪 麺匠 善～ZEN～ by NOODLE FACTORY AIM 北海道産真鱈と鶏白湯らーめん
- 東京 鯛塩そば灯花 ～蟹の陣～ 特選紅ズワイ濃厚真鯛だし極上塩らぁ麺

第2幕
3日間 12/13[金]~15[日]

極細麺 / あっさり / 鶏ガラ清湯

店主 石川康志さん

[新潟] 麺家太威
極上淡麗貝だし潮ラーメン

鶏ガラ黄金スープに帆立や活アサリの旨味を凝縮した淡麗系。塩ダレには国の名称天然記念物に指定されている『笹川流れ』の藻塩を使用!円やかで自然の甘さを感じられます。日本海の味をご賞味下さい。

細麺 / こってり / 豚骨

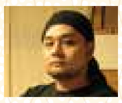
店主 本田眞一さん

[福岡] 拉麺 久留米 本田商店
元祖とんこつ!「濃厚・呼び戻し」久留米ラーメン!

「とんこつ発祥の聖地!激戦区・福岡県久留米市」の大人気店!継ぎ足し続ける伝統の熟成「呼び戻しスープ」にコシと風味が自慢の「自家製麺」とトロトロ「自家製焼豚」。これぞ本場『王道』熟成「久留米とんこつ!」

細麺 / あっさり / 煮干し

店主 磯部 優さん



[沖縄] ラブメン 本店
肉煮干らーめん

大量の豚肉で作る濃密肉出汁に全国各地から厳選した煮干を大量に投入して作るあっさりながらもパンチのある煮干スープ。3枚のチャーシューが入って満足度抜群♪

中太麺 / やや濃厚 / 煮干し醤油

店主 岩尾将希さん

[大阪] ラーメン岩将
煮干し醤油ラーメン

煮干し節、サバ節、かつお節などの出汁と甘めの溜まり醤油を使った極上の魚介醤油スープをご堪能あれ!!

そのほかにもこんなお店が出店!

- 広島 尾道ラーメン喰海 モモ肉とバラ肉のW肉のせ本場地元の尾道ラーメン
- 大阪 やばい!すき!!ほんまに!!!×らーめん伊芸×麺や佑 令和PREMIUM背脂中華蕎麦
- 東京 東京スタイルみそらーめん ど・みそ 濃厚東京スタイル味噌らーめん
- 東京 鯛塩そば灯花 ～真鯛の陣～ 黄金真鯛だし極上塩らぁ麺
- 東京 ナベラボ 札幌ブラック
- 大阪 世界が麺で満ちるとき 日本三大地鶏の黄金醤油ラーメン

第1幕
3日間 12/6[金]~12/8[日]

中太ストレート麺 / あっさり / 豚骨

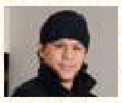
店主 岩本大志さん

[熊本] 味千拉麺
黒マー油ラーメン

熊本ラーメンを代表する味千拉麺。風味豊かな黒マー油が特徴「大人の味わい」香ばしい黒いスープはやみつき間違いなし!

中太麺 / 濃厚 / 味噌

店主 赤坂尚哉さん



[北海道] 札幌みその
濃厚毛蟹味噌らーめん

大量の毛蟹を香ばしく炒め、香味野菜、北海道産昆布を贅沢に使用し、旨み溢れる濃厚なスープに仕上げました。さらに、蟹みそも加え風味・旨みもUP。麺は本場札幌の中太ちぢれ麺。毛蟹の旨みと味噌のコクを最大限に引き出した極上の一杯。

細麺 / あっさり / 鶏醤油

店主 梅原高太郎さん

[埼玉] 自家製麺 竜葵
日本三大地鶏極上醤油らぁ麺

日本三大地鶏の秋田比内地鶏、名古屋コーチン、薩摩地鶏を使用した極上スープに、無添加有機丸大豆醤油の醤油ダレ。合わせる麺は国産小麦のみ使用の風味とコシのある細麺ストレート。極上の醤油らぁめんを是非ご賞味下さい。

中太縮れ麺 / ちょっと濃い目 / 煮干し背脂スープ

店主 小嶋健さん

[東京] 江戸前煮干し中華そば きみはん produced by つけめんTETSU
煮干鬼脂中華そば

きみはんで大人気を博した限定商品!!ガツンと煮干が効いた背脂濃厚スープに平打ち縮れ麺がよく絡む!煮干香る背脂たっぷり、さらに大判チャーシューがなんと3枚!旨さもボリュームもインパクトも全てに自信ありです!

そのほかにもこんなお店が出店!

- 大阪 和dining 清乃 清乃ブラック
- 東京 麺屋宗 金色香味塩らぁ麺
- 大阪 中華そば 九兵衛 × 麺屋 TRY 丸鶏だしのコク旨中華そば
- 茨城 活龍 濃厚 うにそば
- 大阪 麺鶏どぎゃん 炭火炙り肉山盛り!丸鶏と再仕込み醤油のコクと旨味
- 福岡 モヒカンらーめん 本気の釜焼きチャーシュー麺

ラーメンEXPO & ギョーザEXPO & さばEXPO in 万博公園

同時開催

今年もラーメンと一緒に楽しもう

※詳細はラーメンEXPO公式HPでご確認ください。

多彩なさば料理が味わえる!

さばEXPO（第1幕のみ）

チケット制（全店共通）500円～

※出店店舗の一部紹介

今回もさばEXPOとして第1幕に登場します!

鯖や / **日本さば文化協会**

焼さば寿司
焼さばは外はふっくら、中はジュウシーです。具材に生姜が入っていて、風味豊かな焼さば寿司になっております。さばEXPO特別価格で販売中です。

さば棒寿司
関西といえば、バッテラですがバッテラではない少し肉厚なさば寿司を白板昆布と一緒にご賞味ください。さばEXPO特別価格でご提供しております。

鯖へしこ
福井県小浜市で仕込んだ伝統保存食「さばのへしこ」をお持ちしました。☆SABARブースの熱燗ご購入の方にへしこ数量限定でプレゼント☆

SABAR / **ニッスイ**

さば竜田&ポテトフライ
国産のサバを醤油ベースに漬け込みました。ポテトフライと一緒に召し上がれ!さばEXPO特別メニューです。

さば串
国産真鯖を炭火で直火焼しました。鯖の旨みと炭火焼の香ばしさがお食事やビールのお供に最適です!

SABARのさば缶詰
さば缶ブーム真っただ中!ニッスイとSABARの共同開発の缶詰、水煮缶と味噌煮缶をセットにお求めやすくさせていただいております。

こだわり「鯖だし」ジャンボたこ焼き
九州産の鯖粉末と鯖エキスのWだしが自慢のたこ焼きです。「さば」の旨味とコクをお楽しみください。

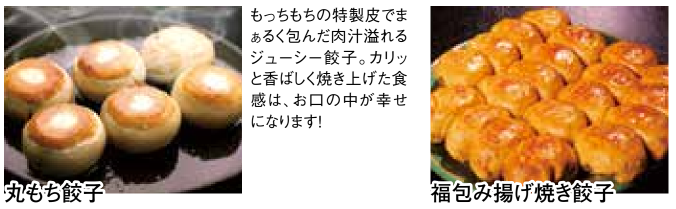
ラーメンと相性ピッタリの餃子。
ラーメン＋餃子で楽しさ2倍以上!!

ギョーザEXPO

チケット制（全店共通）1皿500円

※出店店舗の一部紹介

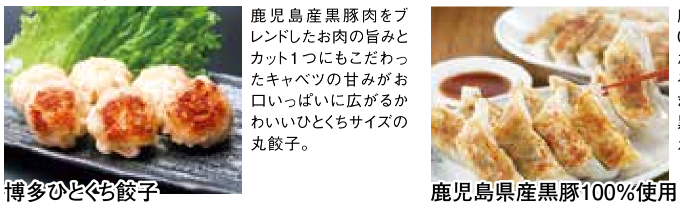
[愛知] 夏目家 / **[茨城] 丸満**



丸もち餃子
もっちもちの特製皮でまあるく包んだ肉汁溢れるジューシー餃子。カリッと香ばしく焼き上げた食感は、お口の中が幸せになります!

福包み揚げ焼き餃子
茨城県古河市で創業55年を超える老舗店。塩漬けした白菜を一晩寝かせ旨味を出してから豚肉やスパイスなど20種類以上の素材で作る。他の餃子とは、味も形も調理法も全然違う餃子です。

[福岡] 博多八助 / **[兵庫] 餃子マルシェ**



博多ひとくち餃子
鹿児島県産黒豚肉をブレンドしたお肉の旨みとカット1つにもこだわったキャベツの甘みがお口いっぱいに広がるかわいいひとくちサイズの丸餃子。

鹿児島県産黒豚100%使用 黒豚餃子
鹿児島県産の黒豚100%使用し、ふんわりとした食感、口の中に溢れるジューシーな肉汁がたまりません。甘み、旨味と黒豚餃子の特徴を味わえる餃子です。

個性が光るからあげ!

からあげも登場!

チケット制（全店共通）1皿500円

※出店店舗の一部紹介

まんぷく亭 / 大分中津からあげ大吉 / 道の駅いずみ山愛の里×ポン太青果×九州料理寅吉

スイーツも充実!!

スイーツブース

現金制

※出店店舗の一部紹介

チーズドックx はちみつ / クレープ / いちご大福

同会場のステージで無料観覧!

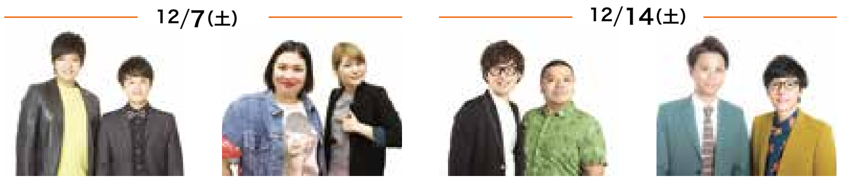
よしもとお笑いライブ!

inラーメンEXPO2019

各日13:00～

ラーメンと漫才って最高やん!

12/7(土) / **12/14(土)**



からし蓮根 / 紅しょうが / セルライトスパ / ヘンダーソン

12/15(日) / **12/22(日)**

ジュリエッタ / ラフ次元 / クロスバー直撃 / ヒューマン中村

12/28(土)

学天即 / トット

お笑いステージでみかんプレゼント
各日先着200名

今回はよしもとの土肥ポン太が応援隊長をしている「道の駅いずみ山愛の里」とコラボレーションして美味しい和泉みかんを無料でプレゼント。冬の味覚と共に大いに笑って寒さを吹き飛ばそう!

©YOSHIMOTO KOGYO CO.,LTD.

日本最大級のラーメン専門クチコミサイト

ラーメンデータベース

知りたいお店を検索!
最近人気のお店は?
近くのお店を探したい♪
気になるお店をブックマーク

充実のラーメン店情報なる♪

近畿 5,519
北海道 2,501 中部 8,356
東北 4,740 中国・四国 3,015
関東 25,061 九州・沖縄 3,827
※2017年11月ラーメンデータベース登録店舗

なるとちゃん

株式会社スープレックス 共同運営 株式会社ラーメンデータバンク

ラーメンデータベース公式アプリ
ラーメンデータベース公式アプリ ラーメンDB
App Store / Google play

https://ramendb.supleks.jp/ パソコン・スマホから Web で検索 ラーメンデータベース 検索

アーティストたちがステージを盛り上げる

Stage 2019

AMABILe / MerryCute / Yes Happy! / NEO BREAK

■ 開催概要

主 催:ラーメンEXPO 2019 実行委員会 / シティライフ

後 援:大阪府／国土交通省観光庁／吹田市／池田商工会議所／茨木商工会議所／島本町商工会／吹田商工会議所／摂津市商工会／高槻商工会議所／豊中商工会議所／豊能町商工会／能勢町商工会／箕面商工会議所／吹田にぎわい観光協会／(公社)高槻市観光協会

協 賛:アサヒビールグループホールディングス／サンレイ・フーズ／シーボン.／ダスキンレントオール／PAS A PAS／プレミアムウォーター／ラーメンデータバンク

協 力:大阪モノレール／おおさか元気塾／関西ウォーカー／たる出版株式会社／日本コナモン協会／ネットワヨタニュー北大阪／株式会社アカシクリエート（一部予定）

お問合せ:ラーメンEXPO2019実行委員会
（事務局:株式会社シティライフNEW）
TEL 06-6338-0641 ramen@citylife-new.com
ラーメンEXPO 検索

公共交通機関をご利用ください

北摂で味わう 至極の一杯

寒くなってきて、あったかいラーメンが食べたくなる季節。ラーメン激戦区・北摂では醤油に豚骨、ピリ辛系など、多彩なジャンルのラーメン屋が日々しのぎを削っています。今月は冬の寒さを吹き飛ばす、各店こだわりの一杯をご紹介！

らーめん菜菜 箕面171店の
菜菜らーめん
700円

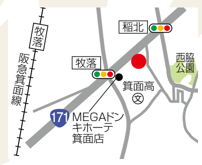
濃厚な半熟味玉にこだわり!
人気メニューであるチャーシューの煮汁に浸した味玉は、醤油タレと黄味の濃厚な味わいが至福。

スープにこだわり!
鶏と豚の旨みと野菜の甘みを最大限引き出し、鶏油(チーユ)でコクとキレを足したスープが絶品！

素材の旨み・甘みが際立つ、身体にやさしいラーメン

牧落交差点近く国道171号線沿いにある人気店。若鶏、豚ロース背骨、鶏足モミジ、7種の香味野菜を24時間弱火でじっくりことこと煮込んだ、こだわりの鶏がらしょうゆスープが自慢！とろとろに煮込まれた白菜の甘さもスープに溶け出し、滋味深い味付けだ。ほかにもトマトラーメンなど野菜が主役のメニューたちが揃う。

箕面市牧落4-6-8
営／11時半～14時半、18時～22時
火曜、日曜夜定休　禁煙
072-725-7739



香りにこだわり!
杯が置かれたとたんに濃厚な胡麻と花山椒の爽やかな香りが立ちこめって、思わずやみつきになりそう！

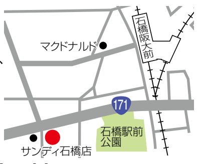
お財布にもやさしいがこだわり
調味料はすべて手作りで本格的な担々麺が楽しめるのに価格はリーズナブル。スープが無くなり次第終了！

担々麺専門
Manganの
赤担々麺
600円

食欲を刺激する、芳醇な胡麻の香り漂う担々麺

阪急石橋駅南側にある担々麺専門店。店主が手間を惜しまず、2キロの胡麻を煎って仕込む自家製芝麻醤を使った赤担々麺は、芳ばしい香りが食欲を刺激。じっくり煮込んだ鶏、豚、野菜、魚介のスープと甘辛の豚ミンチはマイルドなので、辛いのが苦手な人にも対応。自家製ラー油と花山椒で好みの刺激をプラスするのも◎。

池田市石橋1-22-15
営／11時半～14時半(LO14時)、18～24時(LO23時半)
月曜定休　禁煙
072-735-7551
Twitter @__mangan55
Instagram @manganishibashi



豚骨100%のスープがこだわり!
野菜を使わずに国産豚ガラのみで10時間煮込み、旨味がギュッと凝縮された濃厚なスープが自慢！

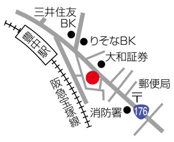
2種類の麺がこだわり!
全国の製麺所から数百種類の麺を取り寄せ、スープにもっとも合う、極細麺とちぢれ麺の2種類を厳選。

獅子道らーめんの
濃厚豚骨らーめん
700円

濃厚な旨味とコク 豚骨スープの美味さに開眼

ラーメン激戦区の豊中駅前で2015年に開店。シックでお洒落な内装は女性客も入りやすい。野菜を一切加えず、国産豚骨だけを煮込んだトロミのあるスープは、豚骨特有の臭いを徹底的に取り除き、コクがありながらもコラーゲンたっぷり！スープと相性抜群な麺の固さは7種類から選べる。豚骨ラーメンに奥手な人こそ味わって！

豊中市本町1-4-9
営／11時半～LO14時半、17時半～LO23時半
月曜定休　禁煙
06-6850-1830



松阪牛にこだわり
赤身に霜降りがほどよく入った肩やモモなどの部位を使用。融点が低く、脂の旨味が堪能できる松阪牛。

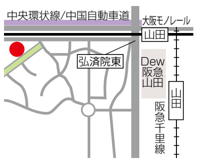
寒目近節・鯖節・昆布の和出汁にこだわり!
足摺岬で冬のみ獲れる上質な寒目近の宗田鰹と鯖節・昆布の出汁を、朝晩2回ひくので、香りと旨みが凝縮！

松阪牛麺 吹田店の
松阪牛麺
1,100円

上品且つ贅沢な味わい 松阪牛×ラーメンの異色タッグ

2009年のオープン以来から看板メニューの「松阪牛麺」は、柔らかな松阪牛をふんだんに使用！スライスされた松阪牛とジューシーな油かす、そして水菜のトッピングの上から別添えの寒目近節・鯖節・昆布の和出汁を注げば、肉の下にあるおぼろ昆布も溶け出して、旨味が渾然一体。目も舌もとろけること間違いなし。

吹田市津雲台7-5-14
営／11時半～LO14時半、18時～LO21時半
年末年始のみ休み　禁煙
06-7171-4142



北摂で台湾ラーメンの魅力を伝える人気店

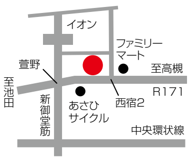
名古屋発祥の台湾らーめんを、大阪で提供して23年になる同店。2016年に店名を変更してからも、おいしさの探求に余念がない。鶏ガラと醤油ベースに鶏油を足したスープは、煮干しと昆布の和出汁をブレンドして、あっさりなのにコクがある。ピリ辛の豚ミンチとニラが特製麺に絡んで、あとを引く味わいに仕上がっている。

台湾らーめんGの
台湾らーめん(並)
700円

アレンジ自在にこだわり!
辛味調味料「辛ニラ」投入で自分好みの辛さにアレンジ可能。辛いもの好きはぜひお試しあれ！

もちもち麺にこだわり!
水分を少なくした特製麺は、モチモチした食感と甘みが特徴。豚ミンチとたっぷりのニラにほどよくからむ。

箕面市西宿1-1-7
営／11時半～LO14時、19時～25時(LO24時45分)(火～金)、19時～27時(LO26時45分)(土)、18時～24時(LO23時45分)(日)
月曜定休　喫煙可
072-700-8588



[NEW STANDARD]

北摂のニュースタンダード

北摂の美味しいお店 242 店掲載

HOKUSETSU GOURMET

北摂グルメ

前号の「北摂グルメ」から約1年半を経て、北摂グルメシリーズの13冊目となる「北摂グルメ街歩き」が絶賛発売中!今回は「新店」「インスタ映え」「ロケーション」といった様々な切り口で北摂のグルメ情報を掲載。さらに、グルメ情報だけでなく、美術館、博物館、観光スポットといった地元ならではの魅力も紹介し、保存版として手元に置いておきたくなるような一冊になっています。

好評発売中
780円+税

[CURRY・RAMEN]

食べたい一杯が見つかるカレー・ラーメン

[SWEETS]

アレもコレも食べたい 魅惑のスイーツ

[ITALIAN]

心弾むおいしさ イタリアンを日常に

[GOURMET・ALCOHOL]

美酒と美食に酔いしれる 酒場手帳

CL Point

City Life

シティライフポイント

CLポイント加盟店募集

12/3(火) 13時からスタート

情報紙シティライフが運営する「CLポイント」は、地元の加盟店を利用すると、「CLポイント」がもらえ、そのポイントは加盟店で**1ポイント=1円として利用できる**、地域限定のポイントアプリです。今回この「CLポイント」の加盟店を募集します。**初期費用、月額費用は、ともに0円。**スマホを使ったポイントサービスを無料で導入できるシステムです。ぜひご登録ください。

初期費用 + 月額費用

全て無料

発生する費用について
- 貴店から発行されるポイント分の金額
- CLポイント会員が提示するQRコードの読み取り用の端末に関わる費用

Download on the App Store　ANDROID APP ON Google play

登録はホームページから
http://cl-point.com/store

加盟店になると…

CLポイントアプリで貴店の情報を掲載

CLポイントに加盟するとアプリ内で貴店の情報を掲載することができます。ジャンル別やマップ上で加盟店の情報が検索でき、また特集などの企画にもご参画できます。

情報紙シティライフで特集

情報紙シティライフでCLポイント会員の利用促進をするだけでなく、CLポイント内の特集も掲載します。

北摂・阪神間のニュースサイト「Citylife News Web」に掲載

貴店の情報はCLポイントアプリだけでなく、「Citylife News Web」にも掲載します。写真や文書で貴店の魅力をWebでもPRします。

家族亭で味わう、冬の北海道
とろ～りチーズと大地のスープ

北海道野菜のスープカレーセット（野菜とトマトスープ仕立て）1,408円
北海道天ざる（鮭、ホタテ、紫玉ねぎ、コーン他）（そば又はうどん）1,408円
中札内（なかさつない）田舎どりのチーズ親子丼セット（そば又はうどん）1,210円

毎回、人気を博している家族亭の「北海道フェア」が12月4日からスタート！今回のテーマは「とろ～りチーズと大地のスープ」。初お目見えのスープカレーをはじめ、身も心も温まるメニューをお楽しみください。

北海道野菜を味わうスープカレーをぜひ

日ごとに寒くなり、季節はそろそろ冬を迎えます。体を温めてくれるあったかメニューが恋しくなる時期、家族亭では大好評の「北海道フェア」を開催（12月4日～1月15日）いたします。

今回ぜひ食べていただきたいのが、北海道名物のスープカレー。トマト仕立てのちょっぴりスパイシーなカレーの中には、北海道産の野菜がたっぷり。ほくほくの食感が特徴のマチルダ（じゃがいも）をはじめ、かぼちゃ、いんげん、コーンと、中札内（なかさつない）田舎どりの旨味を一緒に味わってください。また、スープには家族亭自慢のだしを少し加えることで、深みのある味わいを引き出しました。

他にもとろ～りチーズと卵のバランスが絶妙な中札内（なかさつない）田舎どりの親子丼や、鮭やホタテ、かぼちゃをカラリと揚げた北海道天ざるなど、バラエティ豊かな北海道の味がラインナップ。忙しい毎日の中で、家族そろってあったかくおいしい時間を家族亭でお過ごしください。

令和元年を締めくくる大海老天ぷらと新そば

そして北海道フェアより、ひと足先にスタートするのが、贅沢なぷりっぷりの大海老をつかった「ごちそう大海老天ぷらフェア（11月25日～12月31日）」です。通常よりも大きい海老で、食感の良さや食べ応えにもこだわった自信作。野菜も一緒にカラリと揚げて、家族亭自慢のおだしを新そばと一緒に味わってください。令和元年を締めくくるにふさわしい、贅沢なひとときをどうぞ。

新そばを楽しむ
ごちそう大海老天ぷらそば 1,485円
ひと口食べれば、そのおいしさに思わず感動する大海老天ぷら。12月31日までお楽しみいただけるので、ぜひ今年の年越しそばは家族亭で!

生そばの年越しそばを販売

「細く長く続く」ことから「延命・長寿」の縁起を担ぐおそば。家族亭では大晦日に自社製麺した生そばとオリジナルのだしつゆの年越しそばセットを販売。海老天ぷらの販売もございますので、ご家庭で店同様の本格的な味わいをお楽しみください。

年越しそばセット（生/2人前）650円
※取り扱いのない店舗がございます。

シティライフ読者限定クーポンが使えるお店

家族亭は北摂に10店舗！ぜひ近くのお店へ

詳しくはこちらへ

池田店
阪急ブランマルシェ2番館 2F
（阪急池田駅直結）

阪急岡町店
TiO阪急岡町
（阪急岡町駅直結）

みのおキューズモール店
みのお キューズモール
EAST-2 3F

千里中央店
千里朝日阪急ビル2F
（モノレール千里中央駅すぐ）

阪急山田店
デュー阪急山田2F
（阪急山田駅直結）

南千里店
トナリエ南千里2F
（阪急南千里駅直結）

江坂店
カリーノ江坂B1F
（東急ハンズ下）

茨木店
茨木市上穂積1-3-61
（府道吹田高槻線
茨木警察北200m）

阪急茨木店
ロサヴィア2F
（阪急茨木市駅直結）

川西能勢口店
ベルフローラかわにし
イースト2F
（阪急川西能勢口駅すぐ）

阪急梅田駅周辺でも6店舗展開中
- 梅田阪急三番街店
- 梅田阪急グランドビル店
- 梅田茶屋町店
- 梅田地下街店
- 梅田ナビオ店
- 花旬庵 LINKS UMEDA店（旧ヨドバシ梅田店）

※クーポンは上記の店舗でご利用いただけます。※店舗により、販売価格が異なる場合がございます。また、一部取り扱いのない場合がございます。※紙面の表記価格は消費税10%の税込価格です。※お持ち帰り商品については消費税8%の税込価格です。

シティライフ読者限定クーポン
店内ご飲食の方、100円OFF 2020年1月15日まで
※お一人様800円以上ご飲食の方、税抜価格より100円値引させていただきます。 ※本券1枚でグループ全員ご利用いただけます。 ※他の値引・割引・優待との併用はできません。
※お会計の際に係の者にお渡しください。
家族亭

シティライフ読者限定クーポン
店内ご飲食の方、100円OFF 2020年1月15日まで
※お一人様800円以上ご飲食の方、税抜価格より100円値引させていただきます。 ※本券1枚でグループ全員ご利用いただけます。 ※他の値引・割引・優待との併用はできません。
※お会計の際に係の者にお渡しください。
家族亭

シティライフ読者限定クーポン
店内ご飲食の方、濃厚お抹茶プリンサービス 2020年1月15日まで
※梅田阪急三番街店、梅田地下街店、江坂店では取り扱いがございません
※お一人様800円以上ご飲食の方、抹茶プリンをサービスさせていただきます。 ※本券1枚でグループ全員ご利用いただけます。 ※他の値引・割引・優待との併用はできません。
※ご注文の際に係の者にお渡しください。
家族亭

＼忘年会、新年会、女子会に／

パーティー・宴会プラン

Party & Banquet Plan

忘年会やクリスマスパーティーなど行事が増える12月。
鍋やフレンチ、イタリアンなどパーティー・宴会ができるグルメ店を紹介します。幹事の方は必見です。

気軽に愉しむ極上フレンチ

ディナーコース 3,800円～ ※写真は6,200円のコース

歴30年以上のキャリアを誇るシェフが、パンからデザートまで全て自家製にこだわっている同店。「気軽に」との想いでコース以外にもランチでは、本格フレンチをリーズナブルに味わえる日替わりセットや自慢のパスタが揃う。夜はアラカルトも充実。

Menu ランチ
- Aコース…2,500円
- Bコース…3,800円
- Cコース…6,200円

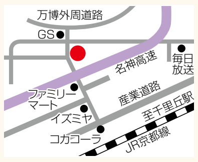
ディナー
- Le Belio（ル・ベリエ）………3,800円
- Le Lion（ル・リオン）…………6,200円
- La Blanoe（ラ・バロンス）……8,500円
- 別アラカルトメニューあり

12/19～12/25はクリスマスコース登場 ※全て税別

アミューズグール、フォアグラやキャビアなど前菜2種、スープ、オマールエビとムール貝、牛フィレ肉orウサギの背肉、デザート3種、ドリンク、パン

La Balance
〈ラ・バロンス〉

吹田市樫切山2-5
営／11時～14時半（LO）
17時～22時（LO）
水曜定休　P3台
06-6876-5860



フレンチならではのデザートも絶品。タルト8種、ムースは4種ほど手作りし、コースでは2種類を選べる。

充電家オリジナル 冬にぴったりのとろろ和牛もつ鍋

とろろ和牛もつ鍋（1人） 1,480円 ※2人前～

独自ルートで仕入れる和牛もつはぷりっぷりで全く臭みなし！さらに、厳選した山芋と大分県産新鮮たまごを贅沢に使用して仕上げる「とろろ和牛もつ鍋」は、常連客から太鼓判を押される逸品。寒い季節にぴったりの同店オリジナル鍋を囲み、忘・新年会を楽しもう！

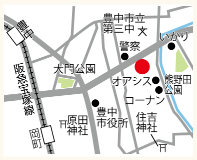
(右)新鮮なもつを仕入れるため要予約。和牛もつ、国産豚バラ、キャベツ、ニラなど野菜もたっぷり。お通し300円
(左)旬の野菜を使った、創作一品メニューも豊富に揃う。

特典 「シティライフを見た」で
- とろろ和牛もつ鍋…1,480円/人→半額/人(2人前～)
- ドリンク飲み放題全20種（120分L.O.90分）…2,000円→半額

※2名様～、要予約 ※他サービスと併用不可 ※全て税別（2020年1月末まで）

肉しゃぶ処 充電家〈じゅうでんち〉

豊中市中桜塚5-7-7
営／16時～23時
（LO22時半）　Pあり
06-7505-8607



飲みたい人にオススメ
＼ドリンク飲み放題（120分L.O.90分）／
◆生ビール、ハイボール、ソフトドリンクなど全20種…2,000円

箕面ビール飲み放題 よくばりコースが登場

スパイスコース 4,500円 ※箕面ビール含む飲み放題付き、120分、2名～

スパイシーな料理の数々と大人気クラフトビール「箕面ビール」が味わえる同店。常連客マストのスパイシーチキンやランチで人気のキーマカレーがお得に楽しめる。樽生の箕面ビール飲み放題も同店ならでは。駅近だから集まりごとにもピッタリ！

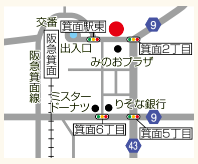
特典 「シティライフを見た」で
- スパイスコース…………4,500円→4,000円

（12月末まで）
※予約は2日前までに電話にて

本日のおすすめ3種盛り／名物！牛すじのスパイス煮込み／選べる！フライドポテト／エビちりめんのマスタードサラダ／スパイシーチキン／スパイス ラム肉串／自家製スパイスのキーマカレー

北摂スパイス研究所

箕面市箕面2-1-34
ランチ／11時半～15時
（LO14時半）木曜定休
ディナー／17時～24時
（LO23時半）定休なし
禁煙（外に喫煙スペースあり）
072-735-7799
詳しくは公式SNSで 北摂スパイス研究所 で検索



自家製スパイスをタップリ使ったスパイス鍋コース…4,980円
付き出し1品+スパイス鍋+〆（リゾットorきしめん）

お肉も海鮮も味わえる 個人盛り宴会で和やかな冬を

個人盛り宴会 ひとり鍋とお造り満喫コース

3世代で楽しめる和食処から、寒い季節にぴったりの宴会プランが登場！「オリーブ熟成豚」「はりま牛」の陶板すき鍋、「黒毛和牛イチボ」の陶板焼きと、3種類の中からメインを選べる充実のラインナップで、ランチ宴会もOK！仲間とゆったり、和やかな冬を堪能して。

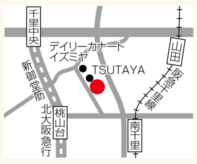
選べるメイン
- ◆オリーブ熟成豚と木の子の陶板すき鍋 2,800円
- ◆兵庫県産はりま牛の陶板すき鍋 3,300円
- ◆黒毛和牛イチボの陶板焼き 3,800円

前菜3種盛り、シーザーサラダ、お造り舟盛り、海老と野菜の天ぷら、選べるメイン、お寿司盛り、フローズンヨーグルト※グループ内のメイン料理は共通の商品に限る
※飲み放題はプレミアムモルツも飲めるスタンダードプラン…+1,500円

Menu
- 週替わりプレートランチ＜限定10食＞…980円
- おすすめ膳＜限定15食＞……………1,350円

ごちそう村 豊中上新田店

豊中市上新田4-29-3
営／ランチ11時半～15時（LO14時半）
ディナー月～金18時～22時半（LO22時）
土日祝日17時～22時半（LO22時）
金土祝前日は～23時半（LO23時）P有り
※年末年始（12/27～1/5）営業時間変更あり（12/31・1/1は休み）詳しくはお問合せください
06-6155-4147



特典
「シティライフを見た」で
- ＜昼のみ＞980円以上のご膳…100円OFF

※1グループ全員OK/セット除く/他券併用不可
- ＜夜のみ＞お会計より…………10%OFF

※割引上限1,000円/他券併用不可
※全て税別　（12月末まで）

step 1 フォローする @citylife_gourmet
step 2 CityLife掲載店の飲食物を 撮影する
step 3 投稿する #ハッシュタグ
3ステップで今すぐ応募»

フォトコンテストに参加して
ラーメンEXPO(P23～25参照)のチケットをゲットしよう！！ 総額5,000円相当
詳しくは特設HPへ

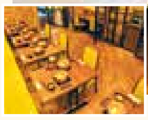
今月のシティライフ賞

入賞 @flamingo.2818 #cachecache
チーズティ
美味しいチーズティ！ようやく飲みに行けた！

入賞 @kana_ue #cachecache
チーズとワイン
珍しいチーズたくさん並んでて嬉しくなったー！

“ランチ限定”女子会ヘルシーしゃぶしゃぶ

ランチ限定「至福コース」 2,100円（税別）



上質なお肉のしゃぶしゃぶを一人鍋でリーズナブルに愉しめる。こだわりタレの中でもおすすめは、伝統のトマトソースを隠し味にしたまろやかでコクのある特製ごまだれ。〆はもちもち生パスタかラーメンが選べて嬉しい！おしゃれな店内でママ友とゆったりしたひと時を。

黒毛和牛特上サーロインと三元豚のミックス、新鮮お野菜盛り合せ、こだわりのタレ(ゴマだれor中華風ゴマだれorポン酢orアラビアータ)、選べる生パスタ又はラーメン、本日のドルチェ、コーヒー又はハーブティー

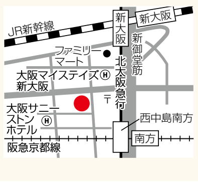
Menu
- アスペルジュコース…3,400円（税別）
- 名物コンソメしゃぶしゃぶコース…3,580円（税別）

特典
「シティライフを見た」で
- アスペルジュ至福コースをご注文に限り…白ワイングラス1杯プレゼント

（2020年1月末まで）

ワインと美味しい一人鍋 アスペルジュ

大阪市淀川区西中島4-4-25 フルーレ新大阪1F
営/平・祝日:11時半～14時半(LO14時)、17時45分～22時(LO21時半)
土・日:17時45分～22時(LO21時半)　禁煙
06-6304-4793



アスペルジュ名物
＼時間無制限ボトルワイン飲み放題／
◆ベーシックコース…1,480円(税別)
◆プレミアムコース…1,880円(税別)
ボトルワイン全9種、スパークリングワイン、日本酒、その他多数 ※詳しくはstaffまで

good taste　good time

＼"今"食べたい／

北摂グルメGUIDE

冬限定のよくばりホテルバイキング 和×洋の贅沢ラインナップに舌鼓

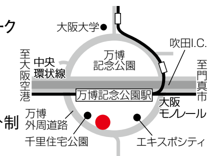
12月よりメニューが一新!ビーフステーキ、ローストチキン、甘海老造り、鰤粕汁鍋、焼餅入り河豚(フグ)茶碗蒸しなど多彩。ディナーには伊勢海老(外国産)のグラチネが一人一皿でサービス!スイーツも充実し、年末年始のおでかけにグループご家族でゆったりホテルバイキングをぜひ。

／Menu　(ソフトドリンクフリー付)
- ランチ(平日／土日祝)…2,300円／2,500円
(小学生 1,600円／1,800円　幼児 全日600円)
ディナー…土日祝3,600円(小学生1,950円 幼児700円)

／特　典　「シティライフを見た」で、
- ランチ300円OFF　ディナー400円OFF

※大人料金のみ、要予約、他サービスとの併用不可
(2月末まで、12/21～25、1/1～1/3は料金変更、1/10より一部メニューが変更)

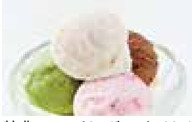
バイキングレストラン「ヴェルデ」
吹田市千里万博公園1-5 ホテル阪急エキスポパーク
大阪モノレール「万博記念公園駅」正面
営／ランチ　11時～15時(LO14時)
(土日祝は16時まで、LO14時半)
ディナー　17時～21時(LO20時半)
※ディナーは土日祝のみ営業、すべて90分制
☎06-6878-3404



ケーキやゼリーに和菓子まで約30種のスイーツが勢揃い!!

好みのスイーツを食べ尽くそう パスタや限定メニューも大好評

美味しくて楽しいスイパラが創業当時の価格1,000円(税別)で営業中!定番ケーキから季節のスイーツが並ぶほか、熱々の自家製生パスタやカレーなども大人気!!



特典でハーゲンダッツとイタリアンジェラート協会認定の「イルジェラート」が食べ放題に!!

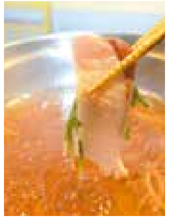
／Menu
- 大人(中学生以上、50分)……………… 1,000円
- 大人(ドリンクバー付、70分)…………… 1,200円
- 小人(4歳～小学生、ドリンクバー付)……… 790円
- 3歳以下 ……… 無料　※全て税別

／特　典
この記事持参で大人ドリンクバー付ご利用の方は
ハーゲンダッツ・イルジェラート食べ放題サービス(12月末まで)

スイーツパラダイス
吹田市千里万博公園2-1
ららぽーとEXPOCITY 1F
営／11時～22時(LO21時半)
無休　P4,100台　禁煙
☎06-4860-6453
https://www.sweets-paradise.jp

ぶりが旨い季節到来 定食・鍋・コース…すべて大満足

本当に旨い魚をリーズナブルに食べたいなら、地元常連客に人気の一豊へ。毎日大阪中央卸市場直送で旬な魚を仕入れている。一豊ファン待望の冬季限定「大ぶり定食」がついに登場!市場に出回らない8キロ以上の鹿児島県産、最高級小浜水産の大ぶりを直送!くさみがなく、上質な脂がのっていて「天然を超えた」とも言われる逸品だ。単品でも、出汁にくぐらせて食べる「大ぶりしゃぶしゃぶ」は寒い冬にぴったり。甘味の強い淡路産玉ねぎを包んで食べるのがおすすめ。冬のコースメニューも全8種(3,200円～)あり、大切な人との忘年会にもぜひ。

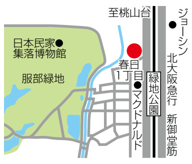


上:大ぶり定食[ぶりの煮or焼き、ぶりのお刺身、厳選小鉢三種、ごはん(昼のみ十六穀米or白米)、味噌汁、漬け物]
下:大ぶりしゃぶしゃぶ(雑炊または稲庭うどん付き)

／Menu
- 鹿児島直送　大ぶり定食 ……………… 1,600円
- 昼のみ定食(全8種)……………………… 1,000円
- 大ぶりしゃぶしゃぶ ……………… 1,380円(1人前～)
- かに鍋コース ……………………… 5,400円(2人前～)

※コース利用で飲み放題(1,980円～)あり
※コースは要予約　※詳しくはHPへ　※全て税別

魚食処　一豊 服部緑地公園店〈かずとよ〉
吹田市春日1丁目1-1
TATSUMI緑地公園101
営／昼11時～15時(LO14時45分)
夜17時～22時(LO21時45分)
月曜定休(月曜が祝日の場合翌火曜休)
駐車場3台あり　禁煙(店外に灰皿)
☎06-4798-5113
http://www.ichi-ho.co.jp



平日限定ナポリセット2,490円が新登場。串揚げ7種、名物揚げ餅入りだし茶漬け、生野菜、デザートの満足メニュー。

これからの季節はカキの串揚げが人気。さまざまなメニューを愉しんで。

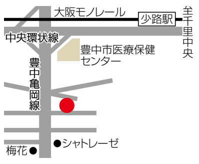
家族連れやご夫婦連れまで、落ち着く空間でとっておきの串揚げを。

"ここにしかない味"が見つかる 楽しく美味しい串揚げ料理専門店

"美味しい・楽しい・ヘルシー"がモットーの串揚げ専門店。この道39年の土谷オーナーのアイディアを形にした創作メニューは、美味しいのはもちろんメニューを見ているだけでわくわくする。オリジナルブレンドされた植物油で揚げているので口当たりも爽やか。ソースも4種類用意され、全てオリジナル。10種類以上あるデザート串の抽選ゲームや、土日祝は19時半までの清算(要予約)で飲食代が5%OFFになる早割サービスなどお客さん想いの企画が盛りだくさん。美味しいプラスαがたくさんの名店だ。

／Menu
- おまかせライトコース…………………… 2,980円
串揚げ10種、生野菜、デザート付き
- おまかせコース………………………… 3,980円
串揚げ15種、生野菜、デザート付き
- おまかせプラスコース ………………… 4,980円
串揚げ20種、生野菜、デザート付き
- お子様(6本)コース(生野菜・デザート付)…… 1,280円
- お子様(10本)コース(生野菜・デザート付) … 1,980円

串揚げ料理 マルコポーロ
豊中市上野東2-4-12
営／平日:17時半～23時(L.O21時半)
土・日・祝:17時～22時半(L.O21時)
水曜・木曜定休(祝日は営業)
☎06-6850-8770



旬の「ふぐ」や「アンコウ」を味わえる「山の冬定食」が登場

毎年人気の「山の冬定食1,100円(写真左)」が登場!ふぐ、アンコウ2尾、海老、レンコン、なす、ごま餅が楽しめる。「そば」も人気で、ご飯とみそ汁の替わりに大そばにするか、定食に小そばを付けることができる。いずれも+100円。どちらの店舗でも終日提供されるように。年越しそばの予約も受付中。予約は店頭か電話にて(数量限定、箕面本店のみ)。

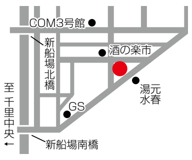
[年越しそば」300食限定　箕面店の店内

／Menu
- 野菜定食(季節の野菜7種)690円
- 海老定食 ……………… 730円
(海老・キス・イカ・野菜3種)
- 山定食 ………………… 930円
(海老・キス・イカ・豚ロース・野菜3種)
- 穴子定食……………… 950円
(穴子一本揚げ・キス・イカ・野菜3種)

／特　典
この記事持参で
蒸しプリンをサービス
(平日のみ、箕面本店のみ、数量限定、12月末まで)

天ぷらの山 http://yama-yama.com/

【箕面本店 】
箕面市船場東3-9-2-1F
営／10時～21時(LO20時半頃)
全62席
(カウンター38席、テーブル4席)
店舗前専用駐車場全11台、不定休
12/29～1/4 休み
☎072-730-2290



【吹田グリーンプレイス店 】
吹田市片山町2-3-3
営／11時～21時(LO20時半頃)
全45席
(カウンター21席、テーブル4席)
施設内駐車場有　不定休
12/29～1/4 休み
☎06-6389-1190

シティライフ読者限定

三田屋 スペシャルランチコース

2019年も締めくくり、1年頑張ったご褒美に特別メニューをご用意しました。三田屋でステーキに特製生ハム……とっておきの料理にピアノの生演奏。落ち着いた空間で、心もお腹も満たされる幸せな時間をお過ごしください。

三田屋からのこの記事を見た方だけへのプレゼントメニュー
シティライフ読者限定 [平日ランチタイム限定・要前日予約]
スペシャルランチコース 2,000円～(税別)
三田屋ハムといちごのカダイフ包み／ぱりぱりごぼうの特製ハムサラダ／ビーフコンソメスープ／ステーキ／ごはん・梅干／ランチデザート／コーヒー(又は紅茶)

スペシャルディナーコース　4,500円～(税別)
ディナータイムではステーキがヘレまたはサーロイン70gに変わります。

12/2(月)～20(金)

12/20(金)～25(水) 限定

クリスマス特別コース
ランチ 3,500円～　ディナー 5,000円～(税別)
前菜／スモークサーモンとアボガドのタルタル
デザート／サンタクロース仕立てのいちごとタルト
※通常コースにプラスでクリスマスの前菜が加わり、クリスマス特別デザートになります。

ハムのオードブルセット
忘年会・クリスマスやおせちに三田屋ハムのオードブルセットはいかがでしょうか。年末年始限定でグラム売り・枚数売り・金額売りご対応致します。

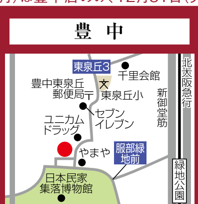
通常メニュー〈価格は全て税別〉
【 ランチメニュー 】
11時半～16時
- お手軽コース ……………… 2,000円～
- セレクトコース ……………… 2,300円～
- フルコース.. 2,600円～

【 グランドメニュー 】
- 三田屋本店コース ……………………… 4,800円～
- 贅沢コース ……5,800円～
- お子様ステーキ ……………………… 3,000円
- お子様プレート..1,000円

ステーキ 三田屋本店 www.sandaya.com/ 営／11時半～22時(L.O21時)
12月2日(月)・9日(月)は豊中店のみ、12月31日(火)・1月1日(水)は両店ともお休みさせていただきます。

豊　中

豊中市西泉丘3-8-12　P有
服部緑地北側
☎06-6867-6780



箕面小野原

箕面市小野原東3-9-35
P有
☎072-728-7878

金曜・土曜限定販売の「クロワッサン」

早い日は午前中で売り切れてしまう山食。オープン以来人気No.1の商品。

フランス産最高ランクのチョコレートを使用。カカオの風味豊かな大人向けブレッド。

モダンな雰囲気の店内。80種類以上のパンがズラリ。

選び抜かれた原料 金曜・土曜限定販売の クロワッサンが大人気

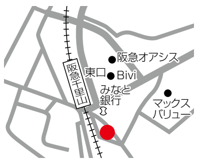
「全てにおいて最高級」にこだわるNIJUGO。味の決め手となる小麦粉は、フランス産・カナダ産・北海道産、北海道産石臼全粒粉など最高品質を厳選。マーガリンは一切使わず、北海道よつ葉バターのみを使用している。一つひとつの見た目が美しく、選ぶ時間も楽しい。金曜・土曜限定販売の「クロワッサン」がおすすめ!よつ葉バターの中でも、昔ながらの製法で作られた特別なバターを使用。店頭に並ぶとすぐ売り切れるほど大人気。12月中旬からは幸せを運ぶ「ガレット・デロ・ワ」が新登場。こちらもぜひ食べてほしい。

登録20秒!ポイントカードいらずのお得なレシートクーポン発行中。
500円で1ポイント、20ポイント集めて**500円割引**
※詳しくはスタッフまで

／ Menu
- NIJUGO山食 …… 450円
- NIJUGO-ショコラ …… 290円
- NIJUGO クロワッサン …… 280円
- NIJUGOブリオッシュ …… 140円

※全て税別

NIJUGO〈ニジュゴ〉
吹田市千里山東2-28-2
営／10時〜19時
日・月定休
06-6388-0058
Instagram：@nijugo_25



たっぷりの生クリームは真っ白な雪をイメージ。

Bor Cafeサンタからの贈り物 12月限定クリスマスチョコケーキ

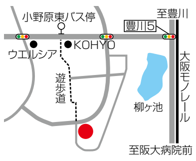
特製「クリスマスチョコケーキ」が限定登場!ドーム型の可愛いチョコケーキに、ベリー系ドライフルーツの優しい酸味が程良いアクセントに。また、ほうれん草クリームパスタをベースにした、限定「クリスマスクリームパスタ」もおすすめ!

クリスマスの彩りを連想させる。クリスマスクリームパスタ1,200円

／ Menu
- クリスマスチョコケーキセット ……… 1,000円(単品600円)
- ベイクドチーズケーキセット ……… 1,000円(単品600円)
- トーストサンドセット …… 800円〜
- 自家製ミートソースパスタ ……… 1,200円(ドリンク付き)
- お代わりブレンドコーヒー…200円

／ 特 典
「シティライフを見た」でセットメニューが …… **5%OFF**
(12月末まで)

Bor Cafe〈ボルカフェ〉
箕面市小野原東6-29-1
営／9時〜17時、日曜定休 Pあり
※年末年始(12/28〜1/5)は休み
072-768-8881
Instagram@borcafe



甘いタレと芳ばしい香りに惹かれて—
心ときめくご褒美ランチ
宝塚での1日をスペシャルにする【うなぎ専門店】
毎日鹿児島から直送する新鮮な国産うなぎ。
女性うなぎ師がオーダーごとにさばき、
約1000℃の備長炭で繊細に焼き上げてくれる。

宝塚うな智
宝塚市南口2-14-3
ザ・宝塚タワー1階101
営／11時〜15時、17時〜20時
うなぎがなくなり次第閉店
水曜定休
TEL.0797-73-1510

ご予約時に「シティライフを見た」でうな重令和2,800円にデザートサービス!
(12月末まで)

Menu (全て税別)
◇うな御膳 5,500円
◇うな重 令和 ...2,800円
◇うな重 平成 ...3,800円
◇うな重 昭和 ...4,800円
◇うな智弁当 2,500円
(うな智弁当は持ち帰りのみ)

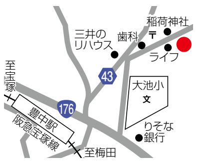
(上)グランマAセット(タン塩・ロース・バラ・ハラミ・ホルモン盛り合せ・キムチ・ムンチサラダor焼き野菜盛り合せ)。写真は2人前

(左)グランマ名物チヂミ。これだけテイクアウトする人もいるほど人気。ごま油で焼き上げ外はカリッ、中はもちもち。辛さがやみつきに!(右)店で処理している新鮮ユッケもぜひ食べてほしい。

1周年特別プレゼントあり 秘伝を受け継ぐ本格焼肉店

祖母の代から続く北摂の某有名焼肉店で20年以上経験を積んだオーナー。自ら市場に出向き、各地の本当においしい肉を厳選。特大ジャンボロース(150g)、イチボ、ランプなどグランマでしか食べられない希少部位が揃う。お客さんの声を受けお得なセットメニューが新登場!ママ友会や忘年会では、予算に合わせたコースも組んでもらえる。一品メニューも充実で、ピリリとした辛さがやみつきになる本格チヂミや、鮮度抜群のとろけるユッケがおすすめ。ベビーチェアもあるので小さいお子さん連れもぜひ。

焼肉 grandma
<グランマ>
豊中市本町6-1-3
営／17時〜23時(L.O.22時半)
火曜定休 12/31休み 禁煙
06-4867-4300
Insta@yakiniku.grandma1129



／ Menu
- グランマAセット …… 1人前3,500円
- グランマBセット …… 1人前4,500円
- コチュジョン(唐辛子入りチヂミ) …… 750円
- ユッケ …… 1,500円

※全て税別 ※セットは2人前から

／ 特 典 「シティライフを見た」で**1周年キャンペーン特典**
- お一人につき**ワンドリンクサービス**
- 次回使える**500円分の金券プレゼント**

(12月末まで、金券はなくなり次第終了)

(上)銀蔵 特製北海丼(1,980円)。(左)銀蔵イクラちゃんセット(1,780円)。

大阪府中央卸売市場 仲買直営 来年も「海鮮ランチなら銀蔵でしょ」

令和最後の年末は「豪華に、ふんだんに、てんこ盛りで」がテーマ!令和元年年末にふさわしい10種類以上のネタを使用した「銀蔵 特製北海丼」で来年にトライ!また+800円でさらに大トロ追加で豪華北海重にバージョンUPも出来る。

／ Menu 毎年恒例の卸会社による「卸市(オロイチ)」開催
12/7(土)、8(日) 激安大売り出し市
12/30(月)、31(火) 激安売り切り市
「数の子」「海老」が激安、「カニ」「明太子」が売り切り
※小野原本店限定で開催、10時〜15時まで

銀蔵〈ギンゾウ〉
営／昼10時(箕面駅前店は11時)〜15時(LO14時半)
平日夜 18時〜21時半(LO21時)日祝夜 17時〜21時半(LO21時)
土・祝日前夜 17時〜22時(LO21時半)

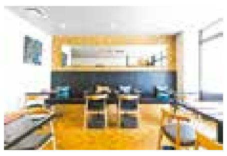
【小野原本店】
箕面市小野原東5-2-1
Pあり 禁煙
080-1400-3527

【箕面駅前店】(予約可)
箕面市箕面6-4-24サンクスみのお105
Pなし(近隣に有料Pあり) 禁煙
080-3846-7899

(上)ディナーコース／3,780円〜。メインを魚料理か肉料理のどちらかを選べるディナーコースは、一品一品が繊細で芸術的。(左)大人顔負けの本格的なお子様メニュー。(小学生以下)

ファミリーで訪れたい カジュアルフレンチレストラン

フランス語で「親しい」「くつろいだ」という店名の通り、小さな子ども連れでも楽しめるカジュアルフレンチ。料理の専門学校講師という経歴を持つシェフが手掛ける料理は見た目も華やかで、ランチは2,700円〜という手軽さも魅力。子ども向けのコースもあるので、家族そろって記念日にも利用したい。12/21〜12/25の期間はクリスマスメニューもあり。

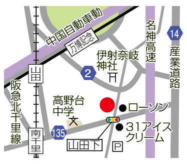


ファミリーでも訪れやすいアットホームな雰囲気の中、カジュアルフレンチが味わえる

／ Menu
- ランチコース(全6品) …… 2,500円
- ランチコース(全7品) …… 3,800円
- ディナーコース(全7品) …… 3,500円
- ディナーコース(全8品) …… 4,800円
- ディナーコース(全10品) …… 8,000円

※8,000円のコースは2日前までの要予約
- お子様メニュー… ランチ1,000円、ディナー1,500円

intime〈アンティム〉
吹田市山田西2-1-6-103
営／11時半〜15時(LO13時半)
18時〜22時半(LO20時半)
月曜定休(月1回連休有) P2台有り 禁煙
06-6878-1808
https://intimebistrochic.info/



今年オープンしたばかりの自然派カフェ 旬野菜を使ったランチが大好評

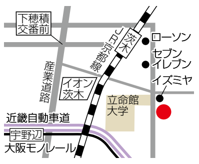
地元茨木の新鮮な折々の素材が味わえる。看板メニューの「satonoごはん」は季節替わりのおかずと里山の米を使ったおにぎりなどが入りボリュームも満点。お持ち帰りメニューもおススメ!

／ Menu
- satonoごはん …… 1,080円〜

(季節の素材により、価格は異なります)
- 季節で味が変わるキーマカレー(サラダ付き) 900円
- デザート+ドリンクset +450円

【テイクアウトのMENU】
- おにぎり …… 120円〜
- ランチボックス …… 580円〜
- ドリンク類 …… 400円〜

季節のごはんカフェ
satono〈サトノ〉
茨木市新中条町1番30号1F
営／11時〜18時(L.O17時)
※ご飯類L.O16時
Pあり(500円以上で120分無料)
072-627-8222

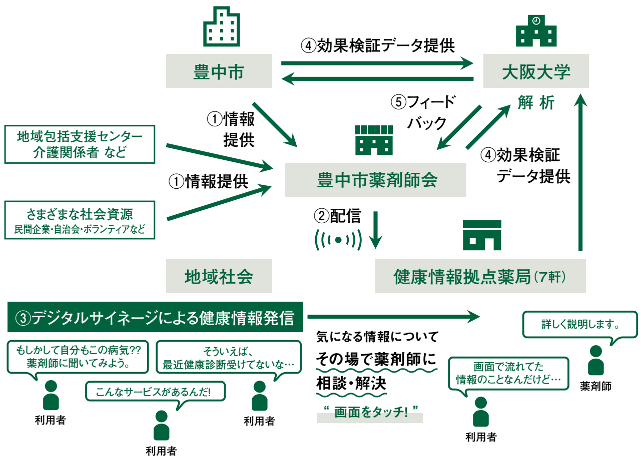


健康寿命をのばそう

Let's extend Healthy Lifespan

現在、国民の平均寿命が延びている一方、健康な体で自立した生活を送ることのできる健康寿命は、平均寿命に比べ男女共に短いというデータが報告されています（厚生労働省）。健康寿命を延ばすため、多くの自治体・企業・団体が行っている様々な取り組みをご紹介します。

9月開始「健康サポート薬局・豊中モデル」
薬局で健康情報を気軽に入手



豊中市が産学官協働事業「健康サポート薬局・豊中モデル」を9月17日に開始して約2ヵ月月が経過した。インターネットに不慣れな市民でも、健康に関する正しい情報を気軽に手に入れることができるとあって好評だ。

本事業は市と市薬剤師会、大阪大学が連携する情報発信に関する取り組みで、産学官連携による情報配信としては国内初。市薬剤師会は市や同会が提供する情報に基づいてコンテンツを作成し、市内7つの薬局に設置したデジタルサイネージに配信。デジタルサイネージには21インチ以上のタッチパネル式を用い、利用者の選択によって健康、医療、福祉に関する情報をある程度能動的に得られる。閲覧データやアンケート結果は大阪大学へと送られ、市民満足度やけんしん受診率、予防接種実施率等への影響について検証される。利用者は情報の詳細や健康に関する疑問点を医療の専門家である薬剤師に直接問い合わせて適切な指導や説明を受けられる。場合によっては薬剤師から医療機関への受診勧奨もあり、利用者の健康維持やヘルスリテラシー向上の機会として期待されている。

これまでに健康に関するイベントや学級閉鎖情報、地域包括ケアといった内容を配信。今後は効果を検証して設置個所を増やしていく考えだ。市保健所健康政策課の高岡由美さんは「スマホやパソコンが苦手な方や小さなお子様などにも気軽に使っていただきたいので、薬局に用事がある人はもちろん、そうでなくても通りすがりに立ち寄って触ってもらえたら」と話している。

【健康情報拠点薬局一覧】
グリーンメディック薬局少路、グリーンメディック薬局緑丘、あしだ薬局、大一薬局、西田薬局長興寺店、服部メディカルセンター森川薬局、みのり薬局

豊中市 健康医療部 健康政策課
TEL.06-6152-7384

介護予防を目指す運動で意識も前向きに
ハードとソフトを整えたシニア専用ジム

マシンだけでなく歩行訓練や体力測定などの器具が揃う。「ただ、肝心なのはプロセス。専門的な目線で正しい運動をサポートします」と店長の山田さん。

“100の目標や夢を持ち、100歳までピンピン元気に”がテーマのシニア向け運動教室「健康倶楽部100ジム」。健康寿命と実際の寿命の差を縮め、要介護の予防、筋力・骨密度の低下防止、身体機能の維持などを目的に、シニア世代が安心して運動に取り組める場と機会を提供する。

代表の池陽輔さんは、実際に自分の家族が十分なリハビリを受けられない“リハビリ難民”となり、家族の介護を通じて後悔や超高齢化社会が抱えるさまざまな課題を感じたという。こうした経験から、シニア世代が健康に過ごせる時間を延ばし、その時間を楽しめるようにサポートしたいとの想いで、箕面駅から徒歩8分という通いやすい立地に開業した。

施設内は98%がバリアフリーで、マシンは高齢者専用のもの。実際に90歳を超える会員も通っている通り、安心安全で利用しやすい設備になっている。また、インストラクターをはじめ介護予防指導士や介護予防アドバイザー、保健師といった資格を持つ医療従事者が常に見守り、歩くフォームや正しい筋トレの方法から食事に関するアドバイスまで丁寧にサポートしている。

会員からは「健康診断で骨密度が上がった」「薬の量が減った」といった声も。運動の成果が目に見えることで、「ガラケーからスマホに変えた」など生活そのものに対しても意識が変わり、アクティブになる人も多いという。

もうひとつ、会員からの声で目立つのが「仲間ができた」というもの。こうした仲間づくりに役立っているのが、「シニア向けリラックスヨガ」や「認知症予防と転倒予防運動教室」などの定期的なイベント。たとえば、後者は医療従事者の指導によるもので、「つまづきやすい」「よくこける」というシニアに多い心配ごとの改善を目指す。仲間と取り組むことでやる気も高まると毎回、参加が多いとか。池さんは、「年を重ねても、身体はもちろんココロも元気でたくさんの夢を持ってもらえるように応援していきたい」と話す。

健康倶楽部100ジム
箕面市箕面5-11-4 プラティア4F
TEL.072-734-8884

標高2,500mの高地環境を実現
30分で2時間分の運動効果

「コ・ス・パ」のブランド名で、フィットネスクラブ・テニスクラブ・キッズスイミングスクールなどを運営する株式会社オージースポーツは2020年2月に、「高地トレーニングスタジオ30peak 箕面（サーティーピーク　みのお）」をみのおキューズモール フィットネスクラブコ・ス・パ内にオープンする。同スタジオでは、標高2,500mの高地に相当する酸素濃度空間を実現。高地環境での運動は30分で2時間分の運動効果が期待できると言われ、注目を集めている。高地トレーニングの研究実績がある大阪市立大学の岡崎和伸教授がプログラムを監修。心肺機能の向上や、筋肥大、筋持久力の向上を促進する可能性も示されており、その空間の中でランニングやウォーキングなどが行える。

トレーニングは30分間の自走式ランニングマシンを使用し、ランニングやウォーキングを行う。※画像はイメージ。

高地に相当する環境が便利な商業施設内にあることで、運動に多くの時間を割けない人でも短い時間で手軽に運動することができ、代謝の向上やダイエット、生活習慣病の予防につながると、同社は説明している。

30peak 箕面
箕面市坊島4-1-24,みのおキューズモールWEST2
フィットネスクラブコ・ス・パ内

おいしくて健康にも配慮
ヴィーガンピザが10月上旬に発売

ヘルシー志向の高まりや食習慣の多様化をうけ、より多くの方に楽しんでいただけるよう商品開発に取り組むマリンフード株式会社。すでに発売されている「ヴィーガンソフト」、「ヴィーガンシュレッド」、「ヴィーガンホットケーキ」に続き10月上旬、新たに「ヴィーガンピザ」が発売された。使用されるチーズは植物由来の原料をベースに作ったチーズの代替品でコレステロール値を99%カットしている。具材では、肉の代わりに大豆を主原料とする代替素材や、彩りの良い細切りピーマンとグリルトマトなど野菜をふんだんに使用している。1枚の直径は約6インチの食べきりサイズとなっており、一人でも気軽に楽しめる。商品開発部の古瀬さんは「海外からの訪日客も増えヴィーガングルメが注目されていますが、ヘルシー志向の方にもさまざまな商品を提供できるよう健康に配慮した商品提供を行っています」と話す。現在は同社オンラインショップから購入可能。今後は販売店も増やしていく計画とのこと。

発売されたのヴィーガンピザは3種類。左から「新大陸の勇者」「パイナップル姫の恋」「白い国のポテト」。

マリンフード株式会社
豊中市豊南町東4-5-1
TEL.06-6333-6801

City Life NEWS CULTURE

SPECIAL INTERVIEW

チベットへの教育支援も継続する バイマーヤンジンさんが 来日25周年記念コンサートを開催

来日したあの日が、まるで昨日のことのようだと振り返るバイマーヤンジンさん。「言葉もまったくわからず、不安な気持ちでしたが、今は日本で出会ったたくさんの方々に支えられてきたと実感しています。今回、このコンサートの案内を送らせていただいたところ、〝家族みんなで行くよー〟〝おめでとう、がんばってね〟と温かいお声をたくさんいただきました。そのたびに、助けられてきたなぁ…、ありがたいなぁ…と。できるなら、ありがとう以上の言葉を知りたい。私はいつもそんな感謝の想いでいっぱいです」と話す。

幼い頃から歌うことが大好きだったヤンジンさんは、高校時代の先生から歌の道を薦められ、四川音楽大学で学ぶことに。同じく日本から四川大学に留学していたご主人との出会いをきっかけに1994年に来日。そんなヤンジンさんが日本で初めて、人前で歌ったのが阪神淡路大震災のボランティアで訪れた避難所だったと言う。「留学生仲間と垂水区の小学校に炊き出しのボランティアに参加したとき、ぜひ歌ってと言われて、故郷チベットの民謡を歌わせていただきました。被災者の方が涙を流して聞いてくださっている姿を見て、歌の力を実感し、この道に進もうと決めました」。

ヤンジンさんのもうひとつのライフワークが、チベットの学校建設など、母国への教育支援だ。「こちらも20年以上、地道に活動を続けています。私が日本という国の素晴らしさ、人の素晴らしさにふれて、それは何故だろうと考えた時、

バイマーヤンジン/チベット・アムド地方出身。名前はチベット語で「蓮の花にのった音楽の神様」の意味。中国国立四川音楽大学で声楽を学ぶ。1994年来日後、全国でコンサートや講演を行い、チベットの学校建設にも力を注いでいる。

〝教育〟のおかげだとわかりました。日本は、寺子屋からはじまり、人を育てることに力を注いできた国であると。この活動には苦労もたくさんありますが、ヤンジン小学校を卒業した子が、大学の先生や公務員になり、成長した姿を見せてくれるようになって、うれしく思っておりますし、励まされています」。

そんな感謝の想いを、この来日25周年記念コンサートで伝えたいと話すヤンジンさん。「チベット民謡はもちろん、日本の歌もたくさん歌います。またラジオパーソナリティの道上洋三さんもスペシャルゲストで登場していただくのでお楽しみに」。年の瀬のひととき、ヤンジンさんの歌声に癒されよう。

バイマーヤンジン 来日25周年記念コンサート
元気が出るチベットの唄　心あたたまる日本の唄

2019年12月28日（土）開場13時/開演14時
いずみホール
大阪市中央区城見1-4-70　住友生命OBPプラザビル
JR環状線「大阪城公園」駅から徒歩約5分 他
【入場料】前売券3,500円（そのうち500円はチベット教育支援への寄付）
※チケットの申込はオフィスヤンジン
e-mail:info@yangjin.jp
問/TEL:06-6871-5561
（平日9時〜17時）　詳細はQRより

FM COCOLO × CITYLIFE 音楽のCOCOLO VOL.08

radiko なら、パソコン・スマートフォンで FM COCOLOが無料でクリアに聴ける!

FM COCOLO 765

FM COCOLOの人気DJが季節やテーマに合わせた音楽を紹介。

おすすめのクリスマス・アルバム

MONTHLY SELECT DJ

佐野 瑛厘

10月16日生まれ O型。小学校から高校までをアメリカ・ロサンゼルスで過ごす。帰国後は名古屋の南山短期大学を卒業後、航空会社のグラウンドスタッフとして勤務。その後、ラジオDJに転身。抜群の語学力と音楽への興味と知識、好奇心などを生かして、ラジオのDJにとどまらず、海外から訪れる有名ミュージシャンなどの通訳、さらにナレーター、司会者としても活躍。カラパナのベーシストであり音楽ディレクターでもある、佐野健二は実兄。10月より「PACIFIC OASIS」（月曜-木曜10:00-14:00）をカマサミ・コングとともに担当。
番組Twitter @765PacificOasis

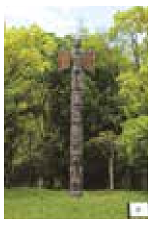
ALBUM
ベスト・オブ・ペンタトニックス・クリスマス
（ジャパン・エディション）

ARTIST
PENTATONIX / ペンタトニックス

今年も残すところあと○日!というフレーズを耳にする季節。この時期のオススメ盤はやはりクリスマス・アルバム。毎年必ずと言っていいほどクリスマス企画ものが出てきますが今年はこの1枚で決まりでしょう!これまでにも2012年、2014年、2016年、そして去年もクリスマス作品を世に送り出してきたペンタトニックス。今年は初のクリスマス・ベスト・アルバムをリリース!過去の4作から選りすぐりの楽曲に故ホイットニー・ヒューストンをフィーチャーした曲を含む新曲4曲にジャパン・エディションにはボーナス・トラックとして山下達郎の「クリスマス・イブ」のカバーを追加した全20曲!彼らの美しいハーモニーがワンラック・アップのクリスマスを演出してくれる事、間違いなし!同時に日本デビュー5周年記念グレイテスト・ヒッツも日本独自企画でリリース。贅沢なホリデー・シーズンをペンタトニックスと共に。Merry Christmas!

PENTATONIX（ペンタトニックス） / “声”だけで人々を魅了し続ける奇跡のアカペラ5人組。アメリカ出身、2011年結成&デビュー。彼らの代表作「ダフト・パンク・メドレー」が3億回、公式YouTubeチャンネルの動画総再生回数は驚異の41億回を突破。2017年には3年連続となるグラミー受賞を果たした。これまでにプロモーション、フェスティバル出演、単独ツアーで計7回の来日を果たしており、2020年1月〜2月、全国5都市5公演のジャパン・ツアーが決定している。

新たなみんぱくのシンボルを クラウドファンディングで寄附金募る



民族学の博物館として世界最大規模の国立民族学博物館（以下みんぱく）。その象徴のひとつとして、みんぱく屋外にカナダ先住民のアーティストの手によるトーテムポールを展示している。42年前のみんぱく開館時に制作されたもので、以来みんぱくの顔となってきたが、2017、18年の台風被害により傷みが目立ち始めてきた。トーテムポールは修繕などを行わず、朽ちるままに置いておくのが現地の習わしだという。そこでみんぱくは、2024年に創設50周年を迎えるのを機に、新たなトーテムポールの制作を計画。新しいトーテムポールの制作にはクラウドファンディングで寄附金を募るという。目標金額は3,000,000円、寄附は12月26日（木）23時までとしている。

EVENT 北摂イベント

コンサート　ギャラリー　催し　ミュージアム　講座・講演

プレゼントのご応募はWebから可能です。
下記URL、応募フォームよりご応募ください
※締め切りは各イベントによって異なります
http://present.citylife-new.com

掲載無料 あなたの街の情報をお待ちしております!
メール play@citylife-new.com
※応募・掲載希望月の前月8日まで（以降も受付の場合あり）
※掲載の場合のみ、編集部からメール連絡いたします。
※返信がない場合、掲載を見送りさせて頂く場合があります。

第15回 mamanonおんがくかい

▶12/14(土)
14時〜15時半（予定）

大人気の「パプリカ」やクリスマスソングなどお子さまが楽しめる曲目がたくさん。子どもたちによる器楽合奏も見どころのひとつ。ママさん吹奏楽サークルmamanonメンバーと一緒にちょっぴり早いクリスマスコンサートを楽しもう。

■らいとぴあ21 体育館（箕面市萱野1-19-4）
■入場無料
■問: E-mail mamanon@mamanon.sakura.ne.jp

みなさん見に来てください 日本語教室発表会

▶12/8（日）
10時〜12時（予定）

地域で暮らす外国人がふるさとや家族のこと、日本に来て感じたことなどを発表する。発表会の後はご観覧の皆さまと発表者とで一緒に楽しく交流しよう。

■ラコルタ　千里ニュータウンプラザ6F（吹田市津雲台1丁目2-1）■観覧無料・申込不要
■問:TEL06-6835-1192（公財）吹田市国際交流協会

オリジナル年賀状づくり 臨床美術特別体験会

▶12/7（土）
9時半〜11時半

認知症の改善を目的に開発された注目のアートプログラム「臨床美術」を訓練された臨床美術士の指導で、簡単に体験できる。今回のテーマは年賀状。おひとりでの参加はもちろん、ご家族での参加もおすすめ。
講師:金谷美智穂
日本臨床美術協会認定 臨床美術士

■箕面市中央生涯学習センター「講義室」(箕面市箕面5-11-23)■参加費:おとな2,000円/ペア割3,500円/中学生以下1,000円/親子割2,500円※画材費含む■定員:15名（申込順）
■申込・問:TEL&FAX050-3488-1543/E-mail minohjuku@gmail.com（みのおてならい事務局）

浜屋敷ライトアップ

▶11/30（土）・12/1（日）
17時〜19時半

美しくライトアップされた浜屋敷の和風庭園を自由に観覧できる。夜の浜屋敷を是非お楽しみに。

■吹田歴史文化まちづくりセンター浜屋敷(吹田市南高浜町6-21)
■観覧無料■問:TEL06-4860-9731

大阪放送劇団 第63回公演 シングルマザーズ

▶11/29（金）
18 時半
▶11/30（土）
14 時 /18 時半
▶12/ 1（日）
14 時

小学生の男の子を育てるシングルマザー直を中心に、母子家庭の抱える問題に明るく、力強く立ち向かう母たちのお話。
作:永井愛　演出:今西俊夫

■A&Hホール(豊中市新千里東町1丁目5-3 千里朝日阪急ビル4F)■観覧:前売一般3,000円・中高生2,500円/当日一般3,500円・中高生3,000円■申込・問:TEL06-6886-4662（大阪放送劇団）06-6873-2607（A&Hホール）

みんぱく映画会　みんぱくワールドシネマ 「あまねき旋律（しらべ）」

▶12/22（日）
13時半〜16時
（開場13時）

©the u-ra-mi-li project

研究者による解説付きの映画上映会。今回の作品はインド北東部、ミャンマー国境付近のナガランド州の農村の歌を描いた「あまねき旋律（しらべ）」(2017年/日本語字幕付)。
司会:寺田吉孝（国立民族学博物館 学術資源研究開発センター・教授）
解説:岡田恵美（琉球大学教育学部・准教授）

■国立民族学博物館　特別展示館（吹田市千里万博公園10-1）■要展示観覧券:一般580円/大学生250円/高校生以下無料
■定員:350名■事前申込不要・当日11時より特別展示館入口にて参加券配布
■問:TEL06-6878-8210

スイスオルゴール クリスマスコンサート

▶12/16（月）
13時〜

200種類以上のオルゴールを展示販売するスイスオルゴールサロン“ルヴィーブル”が開催するクリスマスのための特別コンサート。名曲からクリスマス曲までを100年以上も前のアンティークオルゴールやハンドオルガン、からくり人形など、世界のオルゴールが奏でる。

P 10組20名ペアチケットプレゼント（応募締切12月5日必着）

■いずみホール（大阪市中央区城見1-4-70 住友生命OBPプラザビル）
■問:TEL06-6342-0066（スイスオルゴールサロン“ルヴィーブル”）

豊中歴史同好会 12月例会

▶12/14（土）
14時〜16時

豊中歴史同好会の12月の例会。テーマは『丹後の巨大古墳と丹後王国』。講師は両丹考古学研究会会長、三浦到氏。経験不問、初心者の方も気軽にご参加を。

■蛍池公民館　第二集会場(豊中市蛍池中町3-2-1-501)
■ビジター聴講料1,300円
■問:TEL090-5400-4638（小川）

RMOリコーダー・マジック・オーケストラ CHRISTMAS CONCERT 15th

▶12/14（土）
14時開演
（13時半開場）

大小8種類（16cm〜190cm）のリコーダー＋αで様々なジャンルの曲に挑戦するRMOリコーダー・マジック・オーケストラ。「会場参加曲」もあるので、是非リコーダー持参でご参加を。曲目はお馴染みのクリスマスソングから人気のボヘミアン・ラプソディー、パプリカなど。

■箕面市メイプルホール小ホール（箕面市箕面5-11-23)■入場無料・100席
■問: TEL072-786-9853（なりもと）

吹田市の伝統野菜「吹田くわい」を 大阪学院大学がブランディング

吹田市江坂町3の平野農園で11月17日、なにわの伝統野菜「吹田くわい」の収穫イベントが行われた。大阪学院大学の学生ら約30人が参加し、約40kgを収穫。吹田くわいに興味があり初めて参加したという同大学2年生の安井晨介さん（19）は「意外と力がいるので一生懸命、鍬で掘りました。12月のイベントで食べられるので楽しみです」と話した。

鍬を手に、収穫作業に汗を流す学生の皆さん。

吹田くわいは、地下茎の先端部がふくらんでできる塊茎（かいけい）とその先に角のような芽がつくことから「お芽出たい野菜」、また多くの塊茎をつけることから「子孫繁栄」など縁起食材として重宝され、江戸時代の書物にも登場する歴史ある野菜。戦後、一時は絶滅の危機に瀕していたが、保存運動が始まり、現在は1985（昭和60）年に結成された「吹田くわい保存会」を中心に保存・普及活動が行われ、市のイメージキャラクター「すいたん」のモチーフとしても親しまれている。

収穫した吹田くわい

同大学では2008（平成20）年から地域貢献活動の一環として、市と連携して地域ブランドの普及活動に取り組み、同年から学生有志が吹田くわいの栽培に携わっている。同大学社会連携室の南智幸さんは「認知度を高めるためにも、大学として活動を継続することが大事だと考えています」と話す。

12月1日には、同大学キャンパス（吹田市岸部南2）で「吹田くわい祭り」が開かれ、収穫した吹田くわいや料理の販売、トークショーなどが行われる。問い合わせは社会連携室（06-6381-8434・代表）まで。

CULTURE コラム VOL.4

梅花から「令和」を込めて 「日本語を漢字だけで書いてみると…」

奈良時代の日本語は、固有の文字を持ちません。書き留めることが求められると、漢字だけを使って記す文化が育まれました。いわゆる万葉仮名（まんようがな）が、その代表です。『万葉集』巻七には「摂津にして作る」と題した中に、次のような歌が記されています。

命幸久吉石流垂水々乎結飲都
——一四二番歌

五七五七七で読むことを考えると、どこで区切ったらよいものか…。初句を「命」だけで捉えてみると、「いのち」に二文字を読み添えます。「命幸」と二文字で読んでみると、「いのちさきく」と字余りになります。うまく読み通すことのできない歌を、私たちは難訓歌（なんくんか）と呼んでいます。幾通りかの読み方が試されていますが、仮に「命をし幸（さき）く（久）吉（よ）けむと石流（いはばしる）垂水（たるみ）の水を結びて飲みつ（都）」と読んでみましょう。「（私の）命が無事で良い状態にありますようにと（祈りながら）、岩の上を勢いよく流れ落ちる滝の水を、（手で）寄せ合わせて（すくって）飲みました」と訳すことができそうです。作者は旅の道中なのでしょうか。自らの命が健やかであることを、激しく流れ落ちる滝の水を飲んで、祈願したことを歌にしています。

「垂水」は滝の普通名詞ですが、地理的な特徴は地名にもなります。吹田市には垂水町を探すことができます。垂水神社には、『万葉集』から志貴皇子（しきのみこ）の歌（巻八・一四一八番歌）が、碑として建立されています。また、神戸市には垂水区を見つけられます。平磯緑地には何首もの万葉歌碑が建立されいて、一一四二番歌も読むことができます。

作者はどこの滝の水を飲んで、命をつなぐことを願う歌を詠んだのでしょう。

梅花女子大学教授 市瀬 雅之

現代訳から原文までを用いて『万葉集』に文学を楽しむほか、『古事記』や『日本書紀』等に日本神話や説話、古代史をわかりやすく読み解く。中京大学大学院修了 博士（文学）。著書に『大伴家持論 文学と氏族伝統一』おうふう 1997年、『万葉集編纂論』おうふう 2007年、『北大阪に眠る古代天皇と貴族たち 記紀万葉の歴史と文学』梅花学園生涯学習センター公開講座ブックレット 2010年。ほか執筆・講演・講座多数

俳句 HAIKU VOL.4

10月25日締切りでご投句いただいた中から、山口昭男先生に入選作品を選んでいただきました。

【優秀賞】

口笛を吹けばコスモス揺れにけり 明石市 角谷 徳美

不思議な句です。口笛を吹いたことでコスモスが反応して揺れたということです。実際は偶然のことなのでしょうが、俳句で表せば口笛の音色に誘われてコスモスの花が揺れはじめたということになります。素敵です。

【入選】

点滴を終えて粥出るクリスマス 西宮市 岡田 昭弘

クリスマスの季語でクリスマスの雰囲気を詠っていないのがよいです。

わっと来てわっと逃げ去る稲雀 神埼郡 西 敬介

稲雀の動きを的確に描きました。俳句のひとつの基本です。

秋のけはい感じて猫が現れる 西宮市 仮野 理恵

猫も秋が来たのがわかるのです。猫の動きで秋を感じるのもまた一興です。

雲流るトンボ自由を知りつくし 芦屋市 石井 直子

蜻蛉が自由に飛んでいます。この自由さに作者は憧れているのです。

水の音の聴き入りたるは紅葉かな 京都市 野咲 蓮華

巧みな句です。水の音も聞いている人物もすべて紅葉になっていくようです。

【佳作】

知る人ぞ知る一郭の帰り花 豊中市 安藤 知明
学ランの鉢巻跳ねて秋高し 茨木市 山下美穂子
奥飛騨の天高ければ谷深し 長岡京市 藤堂 邦雄
蜻蛉群れ酒蔵壁に影うつし 西宮市 柴原 祐子
早朝の駆け抜ける道秋の風 吹田市 前川 裕行

【つぶやき評】

俳句で詠んだことがあたかも本当のことのように読み手に伝わることがあります。この詩的真実を探ってゆくこともまた俳句の魅力です。俳句には様々な顔があります。だから俳句は面白いのです。

選者 山口 昭男（やまぐち あきお）

1955年 神戸市生まれ。1980年「青」に入会。波多野爽波に師事。2000年「ゆう」入会。田中裕明に師事。編集担当。2010年俳誌「秋草」を創刊し主宰する。毎月発行。句集に「書信」「讀本」「木簡」がある。2018年句集「木簡」で読売文学賞受賞。日本文藝家協会会員。

【俳句の応募方法】
氏名・住所・年齢・明記のうえ、ハガキ、封書、FAX、下記の応募フォームのいずれかからご応募ください。

［宛先］
〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23
株式会社シティライフNEW 俳句係まで
FAX 06-6368-3505

［応募フォーム］
https://pro.form-mailer.jp/fms/f413b102177160

※締め切りは毎月25日必着 ※いずれも一人5句まで
※掲載は次々号となります
※佳作は掲載をもって発表とさせていただきます。
※お名前と作品を掲載します。

飲酒運転による交通事故をなくそう 協力:大阪府警察

2019年9月末時点の大阪府下の飲酒運転による交通事故発生件数は129件（2018年9月末時点では119件）、そのうち死亡事故件数は9件（2018年9月末時点では2件）となっており、どちらも昨年を上回る件数となっている。（件数はすべて確定値）

酒気を帯びた状態で車を運転すると「発見の遅れ」「反応の遅れ」「運転操作の遅れ」などの影響が出て、安全に車を運転することが不可能となることなどから、絶対にしてはいけない。

また、飲酒運転を行うだけでなく、飲酒運転をするおそれのある人に車を貸したり、お酒を提供する行為や、運転者がお酒を飲んだ状態であることを知りながら同乗するといった「飲酒運転を助長する行為」にも厳しい罰則が設けられている。

年末年始にかけてお酒を飲む機会が増える時期となる。一人一人が飲酒運転をなくそうという意識を高め、「お酒を飲んだら運転しない、させない」を実践することが大切で、運転代行の利用や、ハンドルキーパーの指定も有効だ。

［飲酒運転の罰則］
酒酔いの場合
…5年以下の懲役又は100万円以下の罰金
酒気帯びの場合
…3年以下の懲役又は50万円以下の罰金

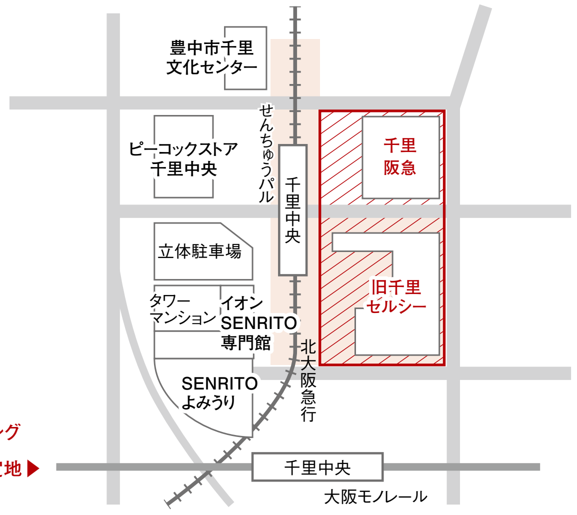
［飲酒運転者以外の罰則］
●車両提供
運転者が酒酔いの場合
…5年以下の懲役又は100万円以下の罰金
運転者が酒気帯びの場合
…3年以下の懲役又は50万円以下の罰金
●酒類提供又は車両同乗
運転者が酒酔いの場合
…3年以下の懲役又は50万円以下の罰金
運転者が酒気帯びの場合
…2年以下の懲役又は30万円以下の罰金

City Life NEWS

全国で注目される施策や課題は、地域で暮らす私たちにどう影響するのか?身近に起きた出来事やトレンドなど、幅広い分野のニュースを紹介していきます。ネットでもさまざまなニュースを紹介しています。

シティライフNEWS で検索

新たな商業施設も誕生予定
変革の時を迎える千里中央



がエイチ・ツー・オーリテイリングによる再開発予定地▶

日本初の大規模ニュータウンとして1962年にまちびらきした千里ニュータウン。その交通の要所として、また中核として、1970年の大阪万博開催に合わせて開業したのが北大阪急行電鉄・千里中央駅だ。北摂随一の大規模な生活都市としてだけでなく、計画的なまちづくりの中において整備された豊かな緑や公園を有するなど、多様性に富んだ街として長らく発展し続けてきた。そんな千里中央地区が今、変革の時を迎えているという。

豊中市と駅周辺地権者などで構成する「千里中央地区活性化協議会」は、今年3月に「千里中央地区活性化基本計画」を策定した。今後10年程度の間に取り組むべき方向性や方針を示したもので、その中には新たな街づくりによる活性化を目指した内容が含まれている。基本計画には大きく分けて二つの注目すべき点がある。一つは2023年度に予定されている北大阪急行電鉄の延伸。そしてもう一つ、当該地域内にある大型施設の老

再開発が予定されている千里セルシー跡地

朽化によって再開発の必要性に迫られていることだ。

交通面での再整備については、北大阪急行の箕面方面への延伸を契機に、今まで分かりにくかった公共交通の乗換動線をわかりやすくし、阪急バス乗降場を北大阪急行駅中央改札付近に集約・再配置する。また、散在している駐車場を再編することで今まで駅を挟んで東西で偏りがあった回遊性を向上させたいとしている。

商業面においての再整備も進められている。商業エリアと位置付けている東町ゾーン、その中央部が再整備検討対象とされており、阪急阪神百貨店を傘下に持つエイチ・ツー・オー リテイリングは千里阪急と今年5月末をもって閉館した千里セルシーの一体開発を発表している。延床面積は10万㎡級と大阪府下でも最大級。阪急系列の商業施設を運営する事業体だけに、百貨店である千里阪急を中心に様々なショップが入る「西宮ガーデンズ」のような商業施設の誕生が噂されているが、詳細はまだ発表されていない。南西部の先行開発区域では読売新聞や関西電力グループが再整備を進めた「SENRITO（センリト）」がオープン済み。よみうり文化センターと周辺地域が、タワーマンションとイオンSENRITO専門店、その他約60の店舗やクリニックに生まれ変わり、これらはすでに運営されている。

2017年にオープンしたSENRITO

千里中央地区は都市再生緊急整備地域に指定され、全国的にも都市の再生を図るべき拠点と位置付けられている。日本初の大規模ニュータウンとして千里ニュータウンを誕生させた時と同じように、今回の活性化計画も、都市再生の全国模範となりえるだろうか。

マスターズ甲子園2019
PL学園が再び甲子園に

「マスターズ甲子園2019」が11月9・10日に阪神甲子園球場で開催された。各地区の予選を勝ち抜いた16チームが熱戦を繰り広げた。今大会の注目は、1985年高校野球選手権夏の決勝以来の甲子園出場となるPL学園高校OB。34年ぶりに高校野球の聖地・甲子園にあのPL学園が帰ってきた!

大阪代表としてマスターズ甲子園初出場を果たしたPL学園高校OB。高校時代は5季連続出場、2度の全国制覇を成し遂げ、その後はプロ野球・読売ジャイアンツでも活躍した桑田真澄さんがOB会長としてチームを引っ張る。群馬県代表、利根商業OBとの試合では4回に登板。重心が低く柔らかいピッチングフォームは現役時代と変わらなかった。「50歳を過ぎて五十肩もあって思うように動かない」と苦笑いながら「気持ちは高校生のつもり」と120キロを超えるストレートと桑田投手の代名詞、カーブも投じる堂々のピッチングで1イニングを2安打無失点に抑えた。その後はショートの守備につき、打ってはライトオーバーのタイムリーを放つ活躍で、チームは5-1で勝利した。試合後、PL学園を春夏通算6回の優勝に導いた名将・中村順司総監督は「甲子園はやはり聖地ですね。このユニフォームを着て戦えたことがうれしい。選手たちも応援のみなさんも一体になって久しぶりに盛り上がりましたね」と笑顔。

また、この日は3塁側内野席にPL学園名物の人文字応援も復活した。全国からOBや一般参加者630人が集まり"PL"の人文字を作り、カラーボードを使っての応援を繰り広げた。さらにブラスバンドやチアリーダーなどの応援も含めると1,400人となる大応援団が選手たちを後押し。PLの応援歌「ヴィクトリー」「ウイニング」が流れると「懐かしい。これを聴くとKKコンビが活躍した頃のPLを思い出すね」と涙するファンも。硬式野球部は2016年を最後に活動休止している。OB会は復部への話し合いを続けており、マスターズ甲子園出場は後輩たちへのエールになるだろう。桑田OB会長も「15歳で初めてここでプレーして、この球場に育ててもらった。次の世代につなげていけたら」と話した。

過去のマスターズ甲子園の記事は右記にて

マスターズ甲子園2019 大阪代表はPL学園に決定 ▼

永遠の高校球児たちへ マスターズ甲子園 ▼

次号の巻頭特集は
「素敵な1年にするために、はじめたいこんなこと」です。お楽しみに

●本紙の記事や広告についてのご質問・ご意見など
TEL06-6338-0640　info@citylife-new.com
●発行部数17万部
●無料で各戸に配布しています。必要のない方は、お手数ですがご一報ください。
問/株式会社シティライフNEW　TEL06-6338-0640　〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23

Pick up!
布団レンタル

電話1本で自宅へお届け2.980円 レンタル羽毛布団で暖かお得に

上)レンタルセットは羽毛布団で軽くて暖かい。
左)タオル、ハブラシ、髭剃りのセット(新品)プレゼント

突然の来客で布団がない、購入してもしまう場所がないし、手入れが大変。そんな時はレンタルが断然お得!電話1本で自宅まで無料配達・無料集配、一式揃って2.980円と低価格。寝具店こだわりの羽毛かけ布団と肌布団が使える。しかも日干し、洗濯も万全で清潔なのが嬉しい。使用後はそのまま返却OKで集配時間の相談もできる。ふとんのクリーニングや打ち直しもしており、打ち直すと新品同様に布団が蘇る。買うよりお得かも知れないので、一度相談してみては。

■ MENU
＜おふとんレンタル＞
- レンタルセット一式1泊**2,980円**(2泊目+1,000円、3泊目+500円)
内容:羽毛布団、敷布団、シーズンのシーツ、パイプ枕(カバー付き)
- 羽毛肌布団レンタル800円(レンタル布団と併用で2泊目以降無料)

＜他メニュー＞
- 羽毛布団仕立て直し19,500円～
- 布団のクリーニング2,000円～

※素材やサイズによって異なる(価格は全て税別)

スリープイン・やかた
摂津市鶴野4-22-15
睡眠改善インストラクター在籍
睡眠相談無料(要予約)
0120-74-1120
ふとん　やかた で検索

From CityLife

CityLifeはココに設置しています

設置場所の情報はwebからご覧いただけます。
ホームページからチェックすることができます。
CityLife で検索

Pick up!
不用品回収・遺品整理

不用品回収、遺品整理は丸投げお任せ

ベテランスタッフの迅速丁寧な対応が評判で、お客様同士の紹介多数!年末の大掃除で出た不用品や遺品整理などは「積み放題メニュー」がお得!自社工場で分別するので、自分で事前に仕分ける手間も省けて楽々。関西全域(大阪・兵庫・滋賀・奈良・和歌山)を対応してくれるので、まずは無料見積もりを!

■ MENU
- 軽トラック積み放題(1畳分)……………………12,000円
- 2トントラック積み放題(3畳分)………………30,000円

(全て税別、規定量を超えた場合追加料金有り)

■ 特　典
「シティライフを見た」と積み放題メニューをご利用の方、
- エアコン取り外し工事処分費**何台でも無料!**

(12月末の営業日まで)

中岩商事株式会社
〈ナカイワショウジ〉
受／8時～20時　年中無休
古物商許可No.大阪府公安委員会
第621120162063号
06-6854-0520(大阪本社)
http://www.amanesangyou.com
写真を撮って送るだけの簡単見積もり↓
LINE

Pick up!
カラー専門店

プチプラ×ハイクオリティなカラー専門店

従来のカラー専門店と一線を画すヘアメンテナンス専門店。ドライフラワーが目を引く店内で、気さくな女性スタッフがゲストを迎えいれる。髪と頭皮にやさしい薬剤を使用し、白髪染めはもちろんファッションカラーも一人ひとりに合わせて選定し、美しく染めてくれる。リーズナブルな料金も通いやすくうれしいポイント。

■ 特　典　OPEN記念特典　「シティライフを見た」で、
初回**20%OFF**(2回目3回目は**10%OFF**)
- 白髪染めリタッチカラー………2,700円→**2,160円**
- ダメージレスリタッチカラー………3,200円→**2,560円**
- プレミアムリタッチカラー…………4,000円→**3,200円**
(94%オーガニック ルビオナカラー)

※トリートメント、オートシャンプー、セルフブローは無料
有料オプションメニューもあり　(12月末まで)

color palette&co
〈カラーパレット〉
吹田市内本町1-9―5ハシモトビル1階
営／9時～18時(最終受付17時)
水曜定休
06-6319-1131

庭木1本から承ります!

見積無料

お客様とのお約束
☆庭木1本より明瞭料金
☆土日でもOKです
☆トイレはお借りしません
☆お茶はご遠慮します

シティライフをご覧の方へ
生垣剪定幅1m(高さ2m)
通常2,000円を(※税別) 先着10名様
1,000円

1本からのお庭サービス ガーデンエクスプレス
大阪支店/茨木市桑田町4-1　営業時間/9:00~17:00
072-665-8371

3LDKの新築が 995万円(税込)※ で建てられますよ!
リフォームをお考えの方も必見!!
プラン例

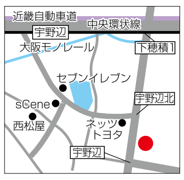
※写真は当社施工例となります。

チェック
※当社規格内のプランとなります。
詳しくはお問合せください。

このような方は一度ご相談を!
- 一戸建ての大規模リフォームを考えている。
- リフォーム中の仮住まいが心配。
- 築 40 年以上で地震が心配。

当社のご提案する住宅は自由設計(※)です。
材料・設備・仕様・人件費等、コストを最適化することで実現しました。
もちろん住宅性能は現在の基準をクリア。
快適な暮らしが手に入ります。

株式会社ライフレックス
茨木市宇野辺1丁目 2-35
072-645-6668
info@lifeflex.jp　■https://www.life-flex.com/
宅建業免許　大阪府知事(2) 第55634号



「シティライフを見た」で…
マイホームプラン
無料で作成!
※キャンペーン期間：2020年1月末まで

馬渕教室 MABUCHI ACADEMIC SCHOOL

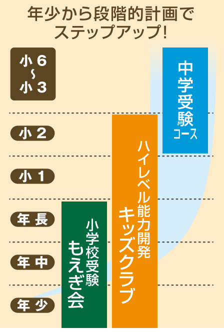
馬渕の幼児教育 もえぎ会・キッズクラブ 千里中央校開校!

難関中学受験を見据えて、学ぶ力の基礎を作る

新規開校記念! 入会金無料

年少～年長　小学校受験コース
もえぎ会 まぶちの幼児教室
人間力を開花させ名門小学校へ確実に導きます。

年少～年長/小1・小2　ハイレベル能力開発
まぶちキッズクラブ
中学受験を見すえて"総合的な知"の基礎を育みます。



2020年 小学校入試合格速報
圧倒的合格力 ※馬渕教室もえぎ会生・もえぎ会特訓生の10月25日段階での実績です。(重複含む)
洛南高等学校附属小学校 過去最高 31名合格

要予約 参加無料 まぶちの説明会にぜひお越しください!
入室説明会開催! 11/27(水)・12/18(水)
開催時間 10:30~11:30　ご予約はお電話、または右記のQRコードよりお申し込みください。▲

要予約 参加無料
まずは、まぶちの授業を体験してみよう!
体験授業受付中!
定員制につき、参加希望の校舎までお電話にてお申し込みください。

新規開校キャンペーン
体験授業参加特典
ノート・クリアファイルプレゼント!
ご入会ご成約で5大特典

■お申し込み・お問い合わせ [受付時間：午前11時～午後7時(日・月は休み)]
▲詳しくは
新規開校 千里中央校 06-6832-2800
豊中市新千里東町1-4-4 千里中央第3立体駐車場1F
詳細はこちら 馬渕教室 検索 http://moegikai.mabuchi.co.jp

馬渕教室が提案する 新しい学童
アフタースクール まぶちキッズ
新小1～新小3　千里中央校・せんちゅうパル1F
千里中央校OPEN!
11/30(土) 説明会と無料体験
①午前10:30～
②午後1:00～
③午後3:00～
お子さまのお預かり募集中!
スマートフォンでの詳細ご確認はこちら▶
※説明会は定員になり次第締め切らせていただきます。必ず前日までにご予約をお願いいたします。
※個別の説明会も随時実施しております。ご都合が合わない場合は、校舎にご相談下さい。
お申し込み・お問い合わせ[受付時間](土日祝除く)午前12時～午後7時
千里中央校 06(6832)6200
無料バス運行